

Univerzita Karlova, Filozofická fakulta

Ústav translatologie

Bakalářská práce

Veronika Francová

**Komentovaný překlad: Hochsensible Mütter. Schorr, Brigitte. SCM-Verlag 2013.
Vybrané kapitoly.**

Annotated translation: Hochsensible Mütter. Schorr, Brigitte. SCM-Verlag 2013.
Selected chapters.

2020

Vedoucí práce: Mgr. Věra Kloudová, Ph.D.

Poděkování

Na tomto místě bych chtěla poděkovat Mgr. Věře Kloudové, Ph.D. za její velice vstřícný a pečlivý přístup při vedení této práce i během předchozí výuky. Velmi si vážím jejích podnětných připomínek k překladu a citu pro věc (a detail). Také děkuji své rodině za podporu v průběhu celého studia i za to, že se ujali role prvních autentických čtenářů překladu. Své sestře též za pomoc při ověřování psychologických pojmů.

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně, že jsem řádně citovala všechny použité prameny a literaturu a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 28. 7. 2020

.....

Veronika Francová

Abstrakt

Tato bakalářská práce se skládá ze dvou částí. První je překlad úryvku z knihy *Hochsensible Mütter* od německé autorky Brigitte Schorrové. Jedná se o překlad instrumentální. Druhou část pak tvoří komentář k překladu, tj. analýza výchozího textu podle Christiane Nordové, popis překladatelské metody, typologie překladatelských problémů a strategie konkrétních řešení.

Klíčová slova

překlad, překladatelská analýza, překladatelský problém, překladatelský posun, psychologie, hypersenzitivita, mateřství

Abstract

This bachelor thesis consists of two parts. The first part is a Czech translation of selected chapters from the book *Hochsensible Mütter* by the German author Brigitte Schorr. It is an instrumental translation. The second part comprises a commentary on the translation, i.e. a translation analysis of the source text according to the model of Christiane Nord, a description of the translation method, typology of the main translation problems with examples and their solutions, and the typology of translation shifts.

Key words

translation, translation analysis, translation problem, translation shift, psychology, highly sensitive person, maternity

Obsah

Úvod.....	6
1 Text překladu	7
2 Komentář k překladu	23
2.1 Překladačská analýza výchozího textu	23
2.1.1 Vnětextové faktory	23
2.1.2 Vnitrotextové faktory.....	27
2.2 Překladačská metoda a postupy	32
2.3 Překladačské problémy a strategie řešení	33
2.3.1 Lexikální rovina	33
2.3.2 Syntaktická rovina	39
2.3.3 Stylistická rovina	41
2.3.4 Pragmatická rovina	41
2.4 Překladačské posuny.....	42
2.4.1 Nivelizace	42
2.4.2 Intelktualizace	42
2.4.3 Vynechávka	43
2.4.4 Přidávání	44
3 Závěr	45
4 Seznam použité literatury a zdrojů	46
4.1 Primární zdroj	46
4.2 Sekundární zdroje	46
4.2.1 Tematická literatura	46
4.2.2 Lingvistické a translatologické příručky.....	46
4.2.3 Internetové slovníky a jazykové příručky.....	47
6 Přílohy.....	48
6.1 Text originálu.....	48

Úvod

Předkládaná práce se skládá ze dvou základních částí. První je překlad úryvku z knihy *Hochsensible Mütter* od německé autorky Brigitte Schorrové. Druhou část pak tvoří komentář k překladu, tj. analýza výchozího textu podle modelu Christiane Nordové, popis metody překladu, typologie překladatelských problémů a strategie konkrétních řešení.

Brigitte Schorrová je německá terapeutka, která již více než dvacet let působí ve Švýcarsku. Dlouhodobě se zabývá hypersenzitivitou, čili vysokou vnímavostí. Nejedná se o žádnou nemoc ani diagnózu, je to pouze označení pro lidi, kteří mají extrémně citlivou nervovou soustavu a vnímají v životě detaily, které většině ostatních lidí unikají. Díky tomu mají velice pestrý vnitřní svět, snadno se jim ale stane, že se dostanou do stavu přestimulovanosti, což vede k vyčerpání.

Schorrová o tomto psychologickém tématu vydala již šest publikací, žádná z nich však dosud nebyla přeložena do češtiny a nejspíš ani do jiného jazyka. Kniha *Hochsensible Mütter* je jejím v řadě druhým dílem. K psaní o hypersenzitivních matkách ji přivedla hlavně osobní zkušenost – autorka sama je totiž vysoce citlivá a s touto dispozicí se musela vypořádat i při výchově dětí.

Text s touto tematikou jsem si vybrala z toho důvodu, že sama sebe také považuji za hypersenzitivního člověka a již mnohokrát mě v životě napadlo, jestli je vůbec možné s takovým stupněm citlivosti zvládat něco tak intenzivního a nepředvídatelného, jako je vychovávat malé děti. Navíc vzhledem k tomu, že je podle odborníků na hypersenzitivitu v populaci 15–20 % lidí, kteří s touto dispozicí žijí, ale obecně se o tom málo ví, se domnívám, že by stálo za to o tomto tématu v České republice zvyšovat povědomí. Doufám, že by k tomu trochu mohl přispět i můj překlad tohoto textu.

V komentáři budu používat pro originál zkratku „O“ a pro překlad „P“.

1 Text překladu

Předmluva

Každá kniha má svůj vlastní, nezaměnitelný příběh vzniku. Myslím, že na obsahu této knihy jsem pracovala od té doby, co jsem se stala matkou, takže 17 let. Tenkrát jsem ještě nevěděla, že jsem hypersenzitivní a že se jednoho dne budu profesně zabývat výhradně lidmi s hypersenzitivitou. Ale každodenní zkušenosti mi ukazovaly, že jsem byla vždycky trochu jiná než ostatní maminky – zároveň citlivější a citovější, nejistější a přetíženější, přemýšlivější a empatičtější –, a houstly ve mně do jakéhosi klubka podivných stavů, v nichž jsem sama sebe nepoznávala. Neměla jsem tenkrát tušení, že jsou na tom některé matky podobně. V roce 2004 začaly vycházet německojazyčné knihy o hypersenzitivitě. Mateřství v nich však bylo vždy zmíněno jen okrajově. Při hledání užitečné literatury pro hypersenzitivní matky jsem zjistila, že je jí v Německu zoufalý nedostatek. Tak dostala myšlenka napsat tuto knihu určitý tvar. A já, tím že jsem přivedla na svět tento projekt, jsem měla šanci se ještě jednou stát matkou. Během těch měsíců, kdy jsem na této knize pracovala, jsem mluvila se spoustou lidí, hlavně maminek. Informace, které v této knize najdete, jsem prezentovala také na svých přednáškách a seminářích. Jsou to myšlenky, které podněcovaly k diskuzím v kruhu rodiny a přátel, někdy se zdály nepoddajné, někdy zavádějící a vyvinuly se nakonec pod pečlivým dohledem nakladatelství i mě samotné do podoby, kterou máte před sebou. Neustále jsem pátrala po souvislostech, hledala jsem možné spojitosti v sociologii a psychologii, umění, kultuře, ale také křesťanských zdrojích. Za tyto inspirace jsem nesmírně vděčná. Tato kniha je protkána mými vlastními zkušenostmi i zkušenostmi žen, s nimiž jsem vedla rozhovory. Kdybych žila v ideálním světě, všechny bych jmenovitě zmínila a věnovala jim dostatek prostoru. Takto vás ale mohu jen ujistit, že tyto zdroje, stejně jako ta spousta hypersenzitivních lidí, kteří mi svěřili své příběhy, se v knize skutečně objevují. Doufám, že přispějí k tomu, že lidé s touto dispozicí najdou hlubší pochopení.

Ovšem jsou lidé, které bych tu opravdu chtěla zmínit konkrétně. Především je to moje vlastní matka, která své hypersenzitivní dítě považovala za břímě a nevěděla si s ním rady jinak, než že na něj byla tvrdá. Dnes si nejsem jistá, jestli i ona nemohla být hypersenzitivní. Nicméně kdybych měla láskyplnější dětství, pravděpodobně by tato kniha nikdy nevznikla.

Svým hypersenzitivním dětem Raphaelovi a Stelle vděčím za to, že mi jasně ukázaly hranice mojí odolnosti. To mi umožnilo hledat cesty, jak nastavit naše společné soužití v souladu s potřebami hypersenzitivních lidí, a nahlížet na své mateřství jako na vývojový proces.

Svým kamarádkám Ulli a Gabriele – jedna není hypersenzitivní, druhá ale ano – děkuji za podnětné diskuze. Moc si vážím toho, že byly téměř neustále připravené naslouchat mým starostem a podporovat mě v krizových momentech při tom, když tento projekt vznikal, a také jsem moc vděčná za těch několik brainstormingů nad sklenkou vína a Ulliným kuchařským uměním.

Své kamarádce Judith jsem hluboce zavázaná za její hypersenzitivní vnímání a cit pro jemné nuance, které mi daly spoustu podnětů pro tuto knihu. Povídat si s ní je vždy hotové pohlázení pro mou duši. Přeji každému, aby měl kolem sebe někoho, jako je Judith.

A velký dík a uznání samozřejmě patří také hlavní lektorce nakladatelství *Hänssler* Ute Millerové za to, že tomuto projektu věřila a stále mi dávala podnětné rady, když hrozilo, že se do tématu příliš zamotám. Své lektorce Beatě Tumatové velmi děkuji za její pečlivý, respektující a citlivý přístup, s kterým zacházela s mým rukopisem a myšlenkami.

Tuto knihu můžete používat dvojím způsobem: jednak jako zdroj informací určený ke čtení a pochopení problematiky a jednak jako pracovní knihu – na konci každé kapitoly najdete otázky nebo tipy, které vás mohou inspirovat k hlubšímu zkoumání popsaných témat.

Altstätten, podzim 2012

Brigitte Schorrová

Jedno listopadové odpoledne

Mladá žena sedí na kraji postele. Pozoruje svého malého syna, který se právě chystá na průzkum jednopokojového bytu a leze do prázdné zásuvky v šatní skříni. Pak zase vyleze ven. Dovnitř, ven, pořád dokola. Přitom se plný očekávání dívá na svou matku. Žena vidí synův pohled i to, co dělá. Krátce jí probleskne hlavou, že kdyby se zásuvka prudce zavřela, mohl by si přiskřípnout prstíčky. Venku jasně svítí slunce a ona ví, že by měla sebe i syna teple obléknout a užít si poslední podzimní paprsky. Ovšem něco jí v tom zabrání. Zůstane proto sedět a dál se dívá na syna, který je čím dál neklidnější. Jít ven se jí přičí. Je tady, v této zemi, nová. Její muž pracuje. Právě si tu našel místo u jedné velké firmy, takže se sem budou stěhovat. Mladé ženě připadá svět mimo tento pokoj cizí a hrozivý. A na situace, které by ji mohly na procházce potkat, se necítí připravená. Nachystat kočárek, sbalit tašku s věcmi (z nějakého důvodu ta její vždycky přetéká, zatímco se zdá, že ostatní maminky ji mají uspořádanou a skoro prázdnou), obléknout malého (už jenom to stojí spoustu času a energie, hlavně v zimě) a odejít z pokoje je pro ni náročné. Ve skutečnosti touží po klidu a samotě, ale

okamžitě se ozve její špatné svědomí, její neustálý společník: dítě přece potřebuje podněty a změnu prostředí, je to její zodpovědnost, aby se zdravě vyvíjel, a zrovna teď někde četla, jak důležité jsou každodenní procházky a navazování sociálních kontaktů. Ale všechno v ní se tomu vzpírá. Cítí se v tomto městě tak nejistá, pohledy lidí, se kterými se setkává, se jí zdají dotěrné a zvědavé. Celá šokovaná zjistila, že od té doby, co je matkou, jí úplně cizí lidé dávají rady, pozorují ji i její dítě a vytvářejí si domněnky o tom, jaká je asi matka. Občas jejich myšlenky doslova slyší. Ve zlomku vteřiny dokáže zanalyzovat mimiku a vyzařování druhých lidí. Většinou to není nic moc lichotivého. Cítí se osaměle a nepochopeně a chová se nuceně a neupřímně. Se svým dítětem se snaží zacházet přátelsky, ačkoliv je skoro pořád unavená a podrážděná. Dělá jí problémy být ve výchově konzistentní.

Toho odpoledne mladá žena už z pokoje nevyšla. Ovšem následovalo i spoustu dní, kdy se k tomu přinutila. Často sama sobě nerozuměla. Dítě chtěla a měla malého ráda – co se to s ní jenom dělo? Tato mladá maminka byla hypersenzitivní.

Obojí, mateřství i hypersenzitivita, mělo vliv na její vnímání kvality života. Být matkou ovlivňuje život každé ženy jedinečným způsobem. Požadavkům, které jsou i dnes na všechny ženy kladeny, není jednoduché dostát: rozhodnutí stát se matkou má své nevyhnutelné následky – nastávající maminka zpravidla nemůže pokračovat v kariéře tak jako doposud. I kdyby to sama chtěla, zaměstnavatel nebo vlastní rodina jí dříve či později připomene, že obojí mít nemůže. Na druhou stranu pokud se rozhodne plně věnovat mateřství a zůstane s dětmi doma, rychle je označena potupným „ženuška u plotny“ a musí počítat s nepříjetím, finanční závislostí a značnou nesamostatností. Ačkoliv feministické hnutí vydobylo pro ženy mnoho cenného, přineslo s sebou i toto: každá žena (ostatně i každý muž) si uvědomuje, že samostatnost a finanční nezávislost jsou důležité hodnoty, které kvůli mateřství člověk dává všanc.

Být hypersenzitivní znamená vnímat vnitřní i vnější podněty intenzivněji než průměrně citliví lidé. Kdo se s touto dispozicí narodí, reaguje silně na pachy, zvuky, nálady, rozpoložení ostatních lidí či nevyřčená očekávání, hodně přemýšlí o vlastním bytí, o tom, jak vychází s ostatními, a často si i dělá starosti. Život sám o sobě těmto lidem mnohdy připadá nesmírně náročný, protože nemají skoro žádný filtr mezi svými vjemy a okolním světem (mezi vnějškem a vnitřkem). Rozhodující životní události, které změní život všem lidem, jako je například narození dítěte, pro hypersenzitivní lidi navíc ještě představují záplavu podnětů,

pocitů a myšlenek, které jsou tak intenzivní, že někdy můžou působit jako hotová vlna tsunami.

Když se hypersenzitivní žena stane matkou, střetává se její dispozice s představou, jakou má o její roli společnost. Je to pak pro ni těžké, cítí se kvůli tomu občas rozpolceně a v mnoha ohledech nejistě. Mnoho hypersenzitivních matek zůstává s těmito pocity samo, protože je nedokážou či nechtějí vyjádřit nebo se cítí pod tlakem okolí.

Někdy se to, co se v člověku skrývá, dostane na povrch až díky nějaké vnější události. Nikdo z nás nemůže vědět, jak bude reagovat v případě těžké nehody nebo vážné nemoci, úmrtí někoho blízkého či právě narození dítěte. Považuje-li se někdo za trpělivého, zjistí třeba, že jeho trpělivost má tenčí hranice, než se domníval. Pokládá-li člověk sám sebe za velkorysého, možná se ukáže, že se v jeho vlastním chování občas projeví nějaká malichernost, kterou by do sebe neřekl. Naše osobnost se mění a vyvíjí po celý život. Přitom některé osobnostní rysy zůstávají víceméně stejné a slouží u dotyčného jako jeho poznávací znamení. Může se stát, že se přátelé po desetiletích znovu potkají a zjistí, že jsou v podstatě pořád stejní. Vlastnosti sice můžou být stálé, podle životní fáze a situace se ale mohou projevovat různě. Vezměme si například schopnost reflektovat vnitřní a vnější pochody. Když se dítě s touto vlastností narodí, může se v raném dětství a školním věku projevovat jako tiché pozorování, v pubertě naopak jako rebelie a nekompromisní hledání pravdy, zatímco u dospělého člověka se možná vyvine záliba v hlubokých rozhovorech.

Jak se to tedy má se senzitivitou? Senzitivita se z vnějšku neprojevuje vždy stejně a ne vždy se dá rozpoznat. V případě uvedeném výše by se pozorovatel mohl domnívat, že na to, aby šla ven, je mladá žena možná příliš unavená nebo zkrátka jenom moc lenivá. Až při bližším pozorování a podrobném zkoumání se ukáže, že pozorované chování poukazuje spíše na vyšší schopnost vnímání, totiž hypersenzitivitu. Mladá žena možná byla senzitivní odjakživa, ale do této doby se tato vlastnost žádným zvláštním způsobem neprojevila, nebo ji dokonce prožívala jako něco rušivého nebo omezujícího. Teď je matkou a najednou, zčistajasna reaguje na zcela běžné události každodenního života přecitlivěle. Je předrážděná nebo, jak tomu říkají odborníci, „emočně labilní“.

O soužití s dětmi všech věkových skupin už toho bylo napsáno hodně. V knihkupectví najdete celé regály plné příruček o výchově dětí. Přitom je stále ve středu zájmu blaho dítěte. Samozřejmě je důležité, aby děti dobře prospívaly. Žijeme v době, kdy rodiče chtějí pro dítě to nejlepší. Ještě nikdy se dětem nedostávalo tolik pozornosti jako nyní. Blaho matky je

naopak v současnosti trochu opomíjeno. Co potřebují maminky? A co nejvíce pomáhá hypersenzitivním matkám prožívat mateřství pozitivním způsobem? Jak se mohou maminky starat zároveň o své dítě i o sebe tak, aby se oběma žilo co nejlépe? Těmto otázkám by měl být v této knize věnován dostatek prostoru. Kromě toho vám ukážeme mechanismy, na které citlivé ženy reagují obzvláště senzitivně. Hypersenzitivita a mateřství můžou přinášet velmi naplňující a obohacující pocit, ale většinou až tehdy, když žena svou hypersenzitivitu plně přijme a v každodenním životě ji přiměřeným způsobem projevuje. Tato kniha by vám s tím měla pomoci. Myslím, že na úrovni rozumu mohou přinášet úlevu už samotné informace, které v této knize najdete. Aby byl však náš přístup k vlastní hypersenzitivitě konstruktivní a mohli jsme v životě dosáhnout spokojenosti, musíme s ní pracovat na úrovni duše i těla. Proto tato kniha obsahuje i návody a podněty k cíleným cvičením.

Mimochodem ta mladá žena v úvodní scéně není žádnou smyšlenou postavou. Tou ženou jsem byla já a tu scénu mám ještě v živé paměti. Kdybych již tenkrát věděla, že jsem hypersenzitivní, leccos v mém životě a výchově mých dětí by pro mě bylo snáze pochopitelné a vědomí o této dispozici by mi dříve otevřelo cestu ke klidu. Teď doufám, že tato kniha přispěje k tomu, aby další hypersenzitivní maminky našly více spokojenosti a vyrovnanosti.

I. Základní poznatky o hypersenzitivitě

Nikdo by neměl opovrhovat citlivostí druhého – citlivost je nadání. Charles Baudelaire

1. O odolnosti citlivek

Příroda nám poskytuje četné analogie tělesných i duševních procesů. Nyní, když se zabýváme tématem hypersenzitivity, se nabízí srovnání s rostlinou, která je známá svou citlivostí: citlivka stydlivá. Možná už se vám také někdy stalo, že vás někdo nazval „citlivkou“. Když se na tuto rostlinu podíváme, všimneme si, že je sice velmi citlivá na dotek, silně reaguje na změny světla a výkyvy teploty a špatně snáší otřesy, ale že zároveň „sklapne“ jenom svoji postiženou část, zbytek rostliny zůstává netknut. Po chvíli se rostlina zase otevře a zregeneruje se.

Mně připadá, že tak to funguje i u hypersenzitivních lidí. Být hypersenzitivní znamená silně reagovat na vnější i vnitřní podněty – jako přes nějaký zesilovač.

Čím je tato zvýšená vnímavost způsobena, ještě nebylo prokázáno. Možná je to dáno nervovým systémem, který je jemněji rozvětvený, nebo určitými neurobiologickými spoji v mozku či jakousi interakcí neurotransmiterů mezi nervovými buňkami – věda na to dodnes

nenášla obecně platnou odpověď. Ví se tedy jen, že hypersenzitivní lidé existují; jestli jsou u nich oproti lidem s normální citlivostí i nějaké biologické rozdíly, se v budoucnu určitě ukáže. V každém případě leccos naznačuje, že by tyto rozdíly existovat mohly. V současnosti se to můžeme jenom domnívat. Jedno je ale jisté: hypersenzitivní lidé disponují mimořádně vysokou citlivostí a vnímavostí. Tato schopnost představuje zároveň také jistou zátěž, neboť jako hypersenzitivní člověk si nemůžete vybírat, co chcete vnímat silně a co ne. Máte – pokud vůbec nějaký – jen slabý filtr mezi svým vnitřním světem a podněty, které k vám proudí zvenčí. Je také možné, že jste velice lekává a reagujete citlivě na zvuky nebo hluk. Nebo třeba dokážete vnímat i velice jemné pachy, takže si všimnete, že dvě patra pod vámi je čerstvě vymalováno. Možná také patříte ke skupině hypersenzitivních lidí, kteří silně vnímají vztahy mezi lidmi, např. když vstoupíte do místnosti, okamžitě cítíte, že je ve vzduchu jisté napětí, nebo když jdete na večírek, po krátké době dokážete analyzovat vztahy mezi přítomnými. To vše může být projevem hypersenzitivity, přičemž ve většině případů na vás může působit hned několik z popisovaných podnětů naráz. Abychom zůstali u příkladu s večírkem – už jenom kvůli hlasité hudbě (která navíc není zrovna váš styl) narážíte na svoje hranice. K tomu ještě spousta většinou cizích lidí, různé parfémy a styly oblečení, křiklavá, barevná světla nebo naopak špatně osvětlené kouty, navíc možná nepohodlné židle nebo kulaté barové stoly, o které se nemůžete opřít, hodnotící pohledy a nikdo, kdo by se na vás přátelsky usmál a přivítal vás – to vše jsou impulzy, které působí na váš nervový systém.

Být hypersenzitivní znamená, že vnímáte silně pořád, bez ohledu na to, jestli se vás situace týká nebo ne.

Může se stát, že když přihlížíte nějakému konfliktu nebo slovní potyčce, trpíte při tom, jako by šlo o vás samotnou. Představte si následující situaci: ve škole vaší dcery se má konat bleší trh. Již několik týdnů s dcerkou nebo sama třídíte staré hračky, diskutujete s ní o tom, se kterým plyškem už by se chtěla definitivně rozloučit a jestli by se konečně nemohlo vyřadit i to staré odrážedlo. Pro vaši dceru to znamená, že se musí rozloučit s věcmi, které má ráda, vy je skládáte do krabic a pak přijde ten velký den. Vaše malá dcerka je nedočkavá a poskakuje kolem vás jako hopík, vy mezitím nosíte krabice s nasbíranými poklady do auta. Po delším hledání místa na parkování (všichni ostatní rodiče také přijeli se svými ratolestmi na bleší trh autem) přijdete s celým tím nákladem na školní dvůr a najdete si jedno z posledních místec, kde můžete rozložit deku. U toho se rozčílíte, že se ostatní děti a rodiče tak roztahují. Necháte svou malou trhovnici na místě a vyhledáte toalety. Kvůli hledání místa na parkování, tahání věcí a hluku na školním dvoře už jste v jistém napětí, což si uvědomíte, až když se najednou

rozpoutá hlasitá hádka mezi dalšími dvěma matkami. Nevíte, o co jde, ale okamžitě se vám zrychlí tep a bezděčně stáhnete hlavu. Jedna z matek je cizinka a neovládá moc dobře němčinu, takže mluví jen v úsečných, nedokončených větách, které působí urážlivě. Chybějící slova nahrazuje hlasitostí. Vy sebou při každé větě bezděčně trhnete. Působí vám to doslova fyzickou bolest. Ženinu neschopnost se vyjádřit cítíte jako tlak na svou duši a žaludek. Zároveň vnímáte zoufalství té ženy, která je nucena žít v zemi, kde jí nikdo nerozumí. Druhá matka naopak němčinu ovládá velice dobře, protože je to její mateřský jazyk, a také svou sokyni zasypává proudem slov s četnými nadávkami. Skoro každé slovo pocítíte jako ránu. Vnímáte nevyslovenou ženinu xenofobii a cítíte knedlík v krku. Snažíte se chovat co možná nejnenápadněji a rychle místo dění s třesoucíma se rukama a rozechvělou duší opouštíte. Když necháte rozčilené hlasy za sebou, úlevně se nadechnete, ale ještě několik hodin poté jste vnitřně neklidná, nervózní a na mysl se vám jednak stále dokola vrací slova, která jste vyslechla, a jednak nápady, jak ty dvě „bojové slepice“ mohly hádku vyřešit, aniž by se tak vyhrotila.

Jak se cítíte, když tento příklad čtete? Vnímáte, že se vám zrychluje tep? Pozorování konfliktu může působit skoro stejně, jako když jste sama ve středu dění.

A teď si představte stejnou situaci ještě jednou. Už několik týdnů připravujete bleší trh své dcery. V den akce, po chvíli hledání místa na zaparkování, na něž jste si vyhradila dostatek času, přijdete uvolněným, pomalým tempem na školní pozemek. Pocítíte potřebu si odskočit a vyhledáte toalety. Cestou k nim kráčíte vědomě a pomalu, protože vnímáte, jak vás hluk a hemžení na školním dvoře odvádí z vašeho středu, z vašeho klidu. Zároveň při chůzi pozorujete svůj dech a vědomě ho směřujete do oblasti břicha, tam, kde vnímáte pocit neklidu. Máte radost z toho, že se vám daří pomocí vědomé chůze a dechu znovu zklidnit, a vejdete na toalety. K uším vám dolehnou rozčilené až zuřivé hlasy. Podaří se vám nasměrovat svoji energii a pozornost do svého nitra, díky čemuž se teď cítíte zase klidněji. Sice vnímáte, že hádka eskaluje a registrujete nepěkná slova, ale víte, že vás se to nijak netýká a soustředíte se na sebe. Vědomě, klidně a uvolněně vykonáte svoji potřebu, přitom si hlídáte dech a nedáváte svému srdci důvod bít rychleji. Soustředěně a pozorně cítíte svoji sílu, a že odoláváte vnějším nástrahám. Stejně pomalu a rozvážně opouštíte toalety, kde si ty dvě ženy ještě pořád hlasitě nadávají, a těšíte se, že brzy zase budete u své dcery, jejíž dětská radost vás zahřeje u srdce.

Jak se cítíte teď, po přečtení této verze stejné situace? Pozorujete ten rozdíl? Vnímáte, že se něco změnilo? Potkala jsem hypersenzitivní lidi, kteří se se svou dispozicí umí dobře vypořádat a působí opravdu spokojeně. A pak jsou naopak hypersenzitivní lidé, kteří s tím skutečně zápasí a jsou nešťastní. V obou verzích výše popsané situace jsou tyto různé přístupy vidět. Mám pro vás dobrou zprávu: žít v souladu se sebou samým a svou dispozicí může každý hypersenzitivní člověk. Přiznávám, že ta cesta může být občas kamenitá a zdát se obtížná, ale se správným vybavením se dá dobře zvládnout. Hlavní je jít ve vlastním rytmu a v souladu s vlastními potřebami.

Jeden cyklista, který dřív jezdil závodně, mi jednou řekl, že i já, která nejsem moc sportovní, bych dokázala vyjet na kole do kopce. Jen bych to nejspíš musela vzít za trochu jiný konec než někdo trénovaný. Co nám někdy brání v cestě osobního rozvoje, jsou naše vlastní nároky na sebe sama a porovnávání se s ostatními. Být hypersenzitivní znamená, že myslíme a vnímáme věci jinak než někdo průměrně citlivý. Když se budete poměřovat s lidmi s normální citlivostí, bude to jako srovnávat jablka s hruškami.

Možná vám ten úvodní příklad s citlivkou něco objasnil: to, co vnímáte, vždy zasáhne jenom určitou vaši část. Tato vaše část se pak svine, stáhne a zdá se zraněná nebo prostě přehlcená, ovšem můžete se spolehnout, že se tato otřesená část po chvíli zase zregeneruje a rozvine. Hypersenzitivní lidé mají kromě vysoké zranitelnosti také velkou odolnost. K tomu více později.

2. Čtyři kritéria

Teď se asi ptáte, v čem spočívá ten rozdíl mezi hypersenzitivními a průměrně citlivými lidmi, protože obecně vzato může být každý člověk na některé z výše zmíněných podnětů citlivý. Těžko najdeme dva hypersenzitivní jedince, u nichž se tato dispozice projevuje stejným způsobem. Ovšem přes všechny individuální rozdíly existují jednoznačné ukazatele, kterými se hypersenzitivní lidé vyznačují a u lidí s normální senzitivitou se nevyskytují.

Prvním kritériem je *úzká komfortní zóna*. Pod pojmem „komfortní zóna“ chápu prostor, v němž se cítíte dobře, kde vás nic netlačí a neškrtí a kde můžete být tak nějak sama sebou. Tato zóna je velmi úzká a značně menší než u lidí s normální senzitivitou. Když z této cestičky sejdete na jednu stranu, budete se nudit, sejdete-li na druhou, budete přestimulovaná. Oba tyto stavy vás vyvádí z vaší komfortní zóny. Nejen nadměrné množství podnětů, ale i jejich nedostatek vám může být nepříjemný.

Najít odpovídající rovnováhu mezi tím, kdy je podnětů moc a kdy zase málo, vyžaduje velkou pozornost vůči vlastním pocitům. Zatímco ostatní mají po práci ještě chuť zajít do hospody na rohu, vy chcete mít radši svůj klid a zavřít za sebou dveře.

Náročné na tom je, že zóna, ve které se cítíte dobře, se musí téměř každou hodinu znovu vybalancovat. Světlo, teplotu, hlasy a myšlenky vnímáte a hodnotíte pokaždé jinak. Ještě před hodinou jste se cítila dobře sama, když jste seděla zachumlaná v dece u okna a dívala jste se, jak venku prší, teď jste najednou deprimovaná, že vás nikdo nehledá, a uvědomíte si, že by vlastně bylo hezké být mezi lidmi, a déšť vám připadá jako nevyplakané slzy.

Tato proměnlivost není náročná jenom pro vás, ale i pro vaše okolí. Zvenku totiž zkrátka není vidět, co se ve vás odehrává. Vaše mnohokrát schopnost vnímání ale nemá nic společného s vrtkavostí nebo dokonce nestálostí, nýbrž jen ukazuje, jakými rozmanitými způsoby dokážete interpretovat skutečnost.

Druhým kritériem, které odlišuje hypersenzitivní lidi od průměrně citlivých, jsou *sklony k přestimulovanosti*. Pod pojmem *přestimulovanost* rozumím stav, ve kterém je toho na vás moc, jste nervózní, roztržitá a i nejmenší každodenní povinnosti vám připadají obtížné. Přestimulovanost začíná úplnými maličkostmi, jako je například chystání snídaně pro rodinu.

Mnoho hypersenzitivních matek se mi svěřilo, že vstávají velmi brzy, aby mohly snídani připravit v naprostém klidu, a že tento čas, než propukne každodenní shon, je pro ně opravdu nezbytný. Už třeba dítě, které se ohlásí nečekaně brzy, vyvede matku z komfortní zóny a ji to může přestimulovat.

U silně hypersenzitivních lidí může přestimulovanost vyvolat každé setkání na ulici, každá činnost, každý rozhovor. Když je někdo přestimulovaný, není ve svém klidu a v kontaktu se svou silou. Přestimulovanost nás oslabuje a projevuje se jako bouře v hlavě a jako zmatek v srdci. Při silné přestimulovanosti nejste schopna jasně myslet, reagujete podrážděně, nevrle a často vám nerozumí vaše okolí ani vy sami. Tendence k přestimulovanosti je u hypersenzitivních lidí všudypřítomná a je součástí jejich každodenního života.

Třetím kritériem je dlouhé *doznívání podnětů*. Vše, co zažíváte, ve vás ještě dlouhou dobu rezonuje. Váš organismus je jako paměťový disk, na nějž se ukládají všechny situace, e-maily, telefonáty a rozhovory a někdy tam zůstávají i celé týdny, dokud nejsou zpracovány. Proto se může stát, že vás jedno neuvážené slovo z nějakého e-mailu ještě dlouhou dobu pronásleduje nebo že dlouho přemýšlíte o tom, proč asi sousedka odpovídala tak úsečně. A

nejspíš také neustále zkoumáte, jestli je vaše chování správné, a velmi vás zaměstnává vymýšlení scénářů, jak byste se mohla zachovat „lépe“.

Čtvrtým kritériem, které odlišuje hypersenzitivní lidi od lidí s normální citlivostí, je *silně vyvinutá individuální vnímavost*. Každý hypersenzitivní člověk dokáže něco vnímat opravdu silně – u každého je to něco jiného. Přestože většina hypersenzitivních lidí obecně vzato čelí podobným problémům, jsou individuální rozdíly velmi silné. Také intenzita vnímání se může lišit. A existují i lidé, kteří v jedné oblasti mají velmi silné vnímání, ale jinak vedou život jako lidé s normální senzitivitou. Jedná se například o pachy, doteky, barvy/formy, zvuky nebo hlasy.

II. Když se hypersenzitivní žena stane matkou

1. Dilema v roli matky

Na obě svá těhotenství vzpomínám skoro jako na nejkrásnější období života. Cítila jsem se velmi dobře, nevolnostmi jsem netrpěla, nepřepadaly mě chutě ani záchvaty nechutenství a ten pocit, že ve mně roste nový život, byl úžasný. Byla jsem hrdá a šťastná a všichni, hlavně rodina, se mnou zacházeli jako s panenkou z porcelánu. Skoro nikdy jsem netrpěla přestimulovaností. Jak to? Sice jsem byla hodně unavená, ale všichni pro to měli pochopení a mohla jsem se stáhnout, kdykoliv jsem chtěla. Když mě někdo někam zval a mně se tam nechtělo, mohla jsem se vymluvit na těhotenství, nevolnost nebo nějakou bolístku a stáhnout se. Když jsem byla náladová, přičítalo se to hormonům a rychle mi to bylo prominuto. Teď zpětně vidím, že jsem měla možnost si během těch devíti měsíců zařídit život podle potřeb hypersenzitivního člověka. Omluvit se kvůli těhotenství je zpravidla přijatelnější než říci, že jste velmi senzitivní.

Máte podobné zkušenosti? Pokud ano, potom jste alespoň jednou v životě zažila, jaký je to pocit moci si život zařídit odpovídajícím způsobem. Přeji vám, abyste si něco z toho odnesla i do života po konci těhotenství. V prvních týdnech po porodu se vám nejspíš ještě promine, že si musíte na novou situaci zvyknout, že jste vyčerpaná a potřebujete klid, ale jednoho dne přijde moment, kdy si všimnete, že přituhuje. Nejspíš pak občas budete slýchat věty jako: „Tak to prostě je, to musíš vydržet,“ „Tím jsme si prošly všechny, to je normální,“ nebo „Vzpamatuj se, nebuď tak přecitlivělá, to přece není důvod, aby ses rozčílila, to dítěti škodí!“. A takových moudrých rad je ještě mnohem více. Pokud na takové nepochopení narazíte, ještě jednou si prosím uvědomte, že jste hypersenzitivní, a proto reagujete silněji. Vnímáte věci intenzivněji než ostatní lidé a to, v jakých oblastech reagujete obzvláště emocionálně, je, jak

už bylo řečeno, dáno směsicí vnějších podnětů a vašich osobních zážitků, které jste za život nasbírala.

K tomu bych vám chtěla vyprávět jeden krátký příběh:

Když se narodil můj syn, bylo to první vnouče obojích prarodičů. Na miminko se všichni ohromně těšili. Obě rodiny bydlely poměrně daleko. Moji rodiče mi po porodu volali a přes telefon jsem poznala, jakou mají radost a že s námi událost prožívají. Naopak moje tchyně neotálela a hned druhý den nás v porodnici navštívila. Byla z vnoučka nadšená, a jakmile se jí dostal do rukou, už ho nepustila. A potom, bez předchozího varování, jediného slova nebo jenom pohledu směrem ke mně s ním odešla z pokoje a dlouho – mně se to zdálo jako věčnost – se nevracela. I když jsem měla relativně snadný porod, byla jsem emočně velice labilní a to, že ode mě dítě takto svévolně odtrhla, jsem vnímala jako extrémně neohleduplný zásah do soukromí. Propukla jsem v pláč a dlouho jsem se nemohla uklidnit. Možná jsou ženy, které by v této situaci reagovaly klidně nebo by to, že se tchyně o miminko tak intenzivně stará, přijaly dokonce s povděkem, to ale nebyl můj případ. A to z důvodu jistých osobních zkušeností, kvůli nimž jsem citlivá na jakékoliv porušování hranic. Moje reakce tedy byla kombinací hypersenzitivního vnímání a zkušeností, kvůli kterým jsem se bála zásahů do osobního prostoru.

Jako hypersenzitivní matka máte i vy oblasti, ve kterých reagujete obzvlášť silně. Možná podobné jako já, možná také úplně jiné. Být si vědoma toho, jaké události ve vašem životě vaši hypersenzitivitu obzvláště ovlivnily, mi připadá jako důležitý předpoklad pro to, aby se vám dařilo s vaší hypersenzitivitou zacházet. Vědomí toho vám vnese do vašeho nitra jasno a trochu větší pořádek.

Zajímavé je, že zhruba 20 procent všech matek potkají poporodní deprese. Podle mě není náhoda, že se jedná o stejné procento, jaké se uvádí v souvislosti s hypersenzitivitou. Souvislost ještě nebyla vědecky ověřena, ale je možné, že hypersenzitivita přispívá ke vzniku poporodní deprese. Když si uvědomíme, že jedno z kritérií hypersenzitivity jsou sklony k přestimulovanosti, pak je nasnadě, že matky po porodu zažívají velkou míru přestimulovanosti: rodina přijde na návštěvu a všichni chtějí děťátko vidět, pochovat si ho a zajímá je, jak probíhal porod. Možná se zpočátku nedaří kojení, je to bolestivý a náročný proces. Hormonální systém je vzhůru nohama, což se může projevovat extrémními výkyvy nálady. Námaha spojená s porodem ještě doznívá, mladá maminka je unavená, vyčerpaná a má pocit, že nikdy nemá klid. I když všechno proběhne dobře, rodina je harmonická a

láskyplná a matku zaplaví hormony štěstí, je to také forma přestimulovanosti. Jakékoliv vzruchy, i když jsou pozitivní, mohou být „moc“. Hypersenzitivní organismus na ně reaguje vyčerpáním.

To, co bylo v těhotenství možné, totiž že jste se mohla stáhnout a všichni to tolerovali, už je teď nepřípustné. Když se pro sebe a své dítě snažíte vyhradit chvíle klidu, sklídíte možná údiv a nepochopení. Pokud ale kývnete na všechny kontakty s lidmi, zaplatíte za to tu cenu, že se budete cítit vyčerpaná a podrážděná. Mnoho žen zažívá v této situaci poprvé zásadní dilema: má se přizpůsobit požadavkům a očekáváním okolí, nebo se má řídit svými potřebami a třeba tím ostatní i urazit?

Vzhledem k tomu, že znalosti o hypersenzitivitě jsou ještě relativně nové, předpokládám, že když jste se stala matkou, nevěděla jste o této dispozici nic nebo jen velmi málo. Vaše těhotenství možná probíhalo jinak než moje, každopádně ale to, co přišlo potom, totiž porod a první chvíle s vaším miminkem, přineslo spoustu změn. Váš život nabral nový směr. Jak jste se s tím vypořádala? Když jsem se na totéž ptala své kamarádky, totiž jak se jí vedlo v prvních chvílích po porodu dcery, odpověděla mi jediným slovem: „Strašně!“

Porod patří ke krizovým událostem života. Krizi zažíváme tehdy, když nějaká situace vyžaduje změnu role. Když se žena stane matkou, je najednou konfrontována s jinou společenskou rolí. Všichni v životě procházíme různými rolemi. Sotva se narodíme, měníme se z kojence na batole. Jen co odrosteme plenkám, staneme se předškoláky, později školáky. Vstoupíme-li do sportovního klubu, staneme se jeho členkou. Pokud hrajeme na nějaký hudební nástroj, staneme se klavíristkou nebo flétnistkou. Jsou tedy role, které si vybíráme samy, a role, které nám přiřadí společnost. Od začátku našeho života nás bude doprovázet role „ženy“, nebo „muže“. Že se při tom nejedná o roli ve smyslu divadelní hry, je nám jasné nejpozději ve chvíli, kdy se snažíme tyto role hrát nebo se zamyslet nad očekáváními, která jsou s určitou rolí, například s rolí ženy, spojená. I dnes se zdá, že se ženy musí obhajovat, když se vědomě rozhodnou nemít děti. Ještě před pár desítkami let byla žena, která neměla děti a nebyla vdaná, až do vysokého věku nazývána „slečnou“. Dneska už se nejspíš výslovně neříká, že bezdětná žena není opravdovou ženou, ale ženy pořád ještě mateřství podprahově vnímají jako něco, co k roli ženy náleží. Patří to zkrátka k tomu, vdát se a mít děti, a nikdo se nad tím nepozastavuje. Stejně málo také budoucí rodiče přemýšlejí o tom, co bude dítě pro ně a jejich život znamenat. Pak není divu, že tolik žen zažívá po porodu šok. Prakticky ze dne na den se z ženy stane matka. Zažívají složitou stresovou situaci, i když si to většina z nich

nejspíš neuvědomuje. Stres se považuje za subjektivně vnímanou nerovnováhu mezi vnitřními a/nebo vnějšími požadavky a dostupnými možnostmi, jak se s tím vypořádat. U příkladu s porodem to může znamenat, že si mladá maminka dá předsevzetí dělat všechno perfektně (vnitřní požadavky), že od ní například rodina očekává, že se vzdá kariéry, aby tu mohla být plně pro své dítě, nebo že jí třeba tchyně mluví do toho, jak by se měla o dítě starat nebo ho později vychovávat (vnější požadavky). Když má teď mladá maminka pocit, že to všechno nezvládne, a nevěří, že je možné se se s těmito požadavky vypořádat, je z toho vystresovaná. Toto dilema – na jednu stranu to chtít udělat co nejlépe a na druhou být konfrontována s očekáváními, která nemůže nebo nechce naplnit, se velice snadno projeví jako pocit přetížení.

To, co toto přetížení vyvolává, je u hypersenzitivního člověka ukryto hluboko v jeho duši. Hypersenzitivní lidé mají tendenci klást na sebe i na ostatní velmi vysoké nároky. I když potom v reálném životě nutně zjistí, že těmito požadavkům nedokážou vždy dostát, mnohdy se jich dlouho drží. Často se zdá skoro jednodušší se s jazykem na vestě hnát za ideálem než požadavky, hlavně ty svoje, přehodnotit. Vyhovět ostatním je také požadavek, jaký se jen málokdy podaří naplnit. Dle mého pozorování na tomto místě pomůže, když si znovu připomenete, že jste hypersenzitivní. Když víte, že patříte k lidem, pro které je mít tak vysoké požadavky samozřejmé jako ranní káva a stejně tak aktivující, pak se vám může sem tam podařit vidět vaše nároky jako to, co doopravdy jsou – totiž myšlenky v hlavě, a ne něco, co se musí doopravdy uskutečnit.

Někdy je zajímavé, v jakých přestrojeních požadavky přicházejí. Pro účely této knihy jsem vedla rozhovor s řadou lidí. Na jeden si pamatuji obzvláště živě, a to kvůli atmosféře, kterou sděloval. S jednou ženou jsme měly domluvený rozhovor po telefonu. Dohodnout se na termínu se ukázalo jako oříšek, protože mi mladá maminka nabídla termín ještě ten večer, já jsem ale tak narychlo nemohla. Už ten spěch mě nutil k zamyšlení. Vypovídalo to o chvatu, jakési hektičnosti. Když jsme spolu potom o týden později skutečně mluvily, více než obsah rozhovoru mě spíše upoutal tón jejího hlasu. Mluvila velice rychle a cítila jsem ten tlak a enormní napětí, kterému byla vystavena. I kdyby mi říkala něco úplně jiného, její tělesný stav by mi to stejně prozradil. Po několika minutách jsem byla stejně vystresovaná jako ona. Nejspíš se ptáte, proč tento příklad zmiňuji, když mluvíme o požadavcích. V průběhu rozhovoru totiž vyšlo najevo, jak důležité pro tu ženu bylo mi svou rodinnou situaci vysvětlit tak srozumitelně, abych ji *skutečně* pochopila. Zdálo se mi, jako kdyby se chytala stébla trávy

v moři nepochopení a nezájmu, v zoufalém přání, aby ji někdo poslouchal a pochopil. A to je pochopitelně také požadavek.

Pokud jste právě porodila, nejspíš také znáte situace, kdy se chcete za každou cenu a ve všech detailech vyjádřit srozumitelně. S tímto přesvědčením, že to přece ostatní musí být schopní pochopit, a odhodláním nepovolovat a neustále to zkoušet znovu, se u hypersenzitivních lidí setkávám často. Na jednu stranu je tu tedy silná potřeba dovolit okolí, aby se podílelo na vašem mnohohrstevnatém vnitřním životě, a na druhou jste neustále frustrována, toto přání se vám neplní, protože jde ruku v ruce s potřebou být pochopena. I když se vám to teď může jevit jako složité a matoucí, v zásadě je tu jedno velmi jednoduché řešení: zkusit vysvětlit ano, být pochopena možná. Oddělte potřebu o svých pocitech mluvit od přání být pochopena. Říci můžete vždycky všechno, pokud zároveň neočekáváte, že se vaše okolí bude snažit to nějak řešit. Samozřejmě jsou organizační věci v každodenním životě nové mladé rodiny, které si oba partneři musí rozdělit, aby zodpovědnost neležela na ramenou jen jednoho z nich. Co se týká organizace každodenního života, je důležité spolu komunikovat a usilovat přitom o konstruktivní řešení. Pokud jde ale o vaše emoční rozpoložení, o něm sice můžete svému partnerovi povědět, ale klíč k řešení je pouze ve vás samotné.

Není snadné se s novou rolí – rolí matky – popasovat, když se chápání toho, jaká má dobrá matka být a jak se má chovat, předává pouze implicitně. Jen málokterá rodina se tímto tématem před narozením dítěte aktivně zabývá. Příprava na děťátko vypadá mnohdy tak, že se zařídí dětský pokojíček, nakoupí ekologicky nezávadné hračky ze dřeva, udělá se dostatečná zásoba dupáček, bryndáček a plínek. To všechno jsou samozřejmě pro děti důležité věci. Ale kdo si vyhradí stejné množství času na to, aby přemýšlel o tom, co tento nový človíček svojí existencí bude znamenat pro život ženy, muže i veškeré rodinné vztahy?

Možná je ve vaší původní rodině nevyřčenou normou, že k mateřství patří určitá obětavost. Není vyloučeno, že jste jako malá cítila, že mít děti pro vaši matku představuje oběť. I když jste proti tomu třeba v pubertě rebelovala a chtěla všechno dělat úplně jinak než vaše matka, je možné, že jste tento postoj – mít děti znamená se obětovat – převzala. Toto nastavení pak lze vyčíst z vět jako: „To už tak prostě je,“, „Když máš děti, nemůžeš si zkrátka dělat, co chceš,“, „To k tomu holt patří,“ a tak dále. Je v pořádku, že váš život už nebude stejný jako před dětmi. Ale i když jsou obětavé, je mateřství pro spoustu hypersenzitivních žen spojeno s mnoha těžkostmi, na které předtím nepomyslely. Nejspíš je vám jasné, že od této chvíle budete mít více úkolů. Možná také, že nebudete moci tak často jezdit na dovolenou a budete

muset vařit zdravěji. Ale byla jste opravdu připravená na to, že vám váš vlastní vnitřní svět často nebude umožňovat si život s vašimi dětmi užívat? Samozřejmě že jste věděla, že se musíte přestěhovat, a byla jste ochotná tuto „oběť“ přinést. Možná jste i tušila, že se nebudete moci tolik věnovat tomu, co vám doted dělalo radost. O to jste nyní překvapenější, když zjistíte, že přes všechny změny, které jste v životě kvůli dětem udělala, nestačí být obětavá, abyste byla spokojená.

Na tomto místě si dovolím menší výlet do minulosti. Chápání role matky se v křesťanském západním světě za posledních několik staletí téměř nezměnilo. Ideál starostlivé, obětující se matky, s Marií, matkou Ježíše, jako nejvyšším vzorem, je platný dodnes.

Přitom ale vnější očekávání na ženy se změnila. Ženy by dnes měly mít svoje povolání a to také vykonávat; co dřív bylo „děti, kuchyně, kostel“, by se dnes dalo rozšířit na „děti, kuchyně, kostel, kariéra“. Proti tomu se nedá nic říct; naštěstí mají dnes ženy mnohem více možností, jak si zařídit život, než dříve – to je velká vymoženost posledního století. Jen bych na tomto místě chtěla upozornit, že se jejich širší paletou zvýšila i zodpovědnost všechny tyto rozličné role zvládnout. A tento úkol bohužel často zůstává jenom na ženě. Když chce dnes žena být matkou a zároveň chodit do práce, musí se samozřejmě také postarat o to, aby tím netrpěla domácnost. Když si přeje paní na úklid, aby si trochu ušetřila práci, často si ji musí sama najmout a platit. Chce-li více pracovat, musí najít vhodné místo v jeslích. Ženy mají denně před očima to, že za svá rozhodnutí musí draze platit. Rozhodnou-li se být „pouze“ matkou, budou se jim ostatní vysmívat a dívat se na ně jako na „ženušky u plotny“. Když se rozhodnou skloubit děti i práci, rychle je ostatní označí za „krkavčí matku“, která své děti svěří do cizích rukou, aby mohla dělat kariéru. Matky jsou tedy ženami mezi mlýnskými kameny. I když si tyto souvislosti neuvědomují, cítí, kde naráží na své hranice a jestli jsou v životě naplněny, nebo spíše toto naplnění potřeb odkládají na neurčito.

Já jsem se naprosto vědomě rozhodla tříletou mateřskou dovolenou, která tenkrát v Německu byla, zcela vyčerpat. Plná nadšení a zápalu jsem se stala matkou – a potom, po třech letech zjistila, že se z aktivní a starostlivé matky stal uzlíček nervů, který byl zároveň unuděný a přetížený. O tomto fenoménu, který znám od mnohých hypersenzitivních lidí (být zároveň unuděný a přetížený), bych chtěla podrobněji mluvit v následující kapitole.

Podněty k zamyšlení

- Jak jste prožívala porod(y)?
- Jak s vámi a vaším dítětem zacházela vaše rodina?

- Je něco nevyřčeného, co vám dodnes leží na srdci?
- Jaká očekávání jste měla na sebe a jaká na vás mělo vaše okolí? Mluvílo se o těchto očekáváních nahlas, nebo jste je vnímala spíše jen podprahově?
- Jak jste prožívala těhotenství?

2 Komentář k překladu

V této teoretické části budu provádět překladatelskou analýzu výchozího textu podle modelu německé translatoložky Christiane Nordové (1995, s. 44–148), kterou ještě doplním o pohled české funkční stylistiky (Čechová, 2008, s. 192nn.) a o Jakobsonovo dělení funkcí textu (1995, s. 78–82). Následně popíšu metodu překladu, typologii překladatelských problémů, strategii konkrétních řešení a překladatelské posuny, k nimž nevyhnutelně také došlo.

2.1 Překladatelská analýza výchozího textu

Kniha *Hochsensible Mütter* od německé autorky Brigitte Schorrové spadá do žánru populární naučné literatury. Představuje odborníkům i veřejnosti u nás stále ještě méně známé psychologické téma – hypersenzitivitu, čili vysokou vnímavost, a to především u žen s dětmi. Publikace vyšla v roce 2013 a dosud nebyla přeložená do češtiny ani jiného jazyka.

2.1.1 Vnětextové faktory

2.1.1.1 Vysílatel

Vysílatelem textu je jeho autorka Brigitte Küsterová společně s nakladatelstvím *SCM Hänssler*. Brigitte Küsterová (*1965, knihy vydává pod svým rodným příjmením Schorrová) je terapeutka pocházející ze Severního Porýní-Vestfálska, která už více než dvacet let žije ve Švýcarsku. Tam také vystudovala behaviorální vědy, sociologii a pedagogiku. Ve své práci se již devět let specializuje na hypersenzitivitu.

Její první kniha o tomto tématu – *Hochsensibilität: Empfindsamkeit leben und verstehen* – vyšla v roce 2011. Následovaly publikace *Hochsensible Mütter* (2013), *Hochsensible in der Partnerschaft* (2015), *Hochsensible im Beruf: Wie empfindsame Menschen leben und arbeiten* (2018), *Von empfindsam bis hochsensibel* (2019) a *Hochsensibel und löwenstark* (2019).

V roce 2010 Schorrová založila ve švýcarském městečku Altstätten *Institut für Hochsensibilität*, který dodnes vede. Její činnost zahrnuje individuální konzultace v oblasti hypersenzitivity, doprovázení lidí s traumatickými zážitky a kurzy a přednášky v celé německy mluvící části Švýcarska, Lichtenštejnsku, Německu a Rakousku.

Sama Schorrová je také hypersenzitivní matkou. Ovšem to, že je vysoce citlivá, si uvědomila až po letech, kdy jí kamarádka doporučila knihu o hypersenzitivitě a ona se v ní okamžitě našla. Od té doby se tématu intenzivně věnuje. Je přesvědčená, že kdyby informace o této své dispozici měla již tenkrát, mohla spousta událostí v jejím životě proběhnout hladčeji. Jejím

záměrem je tedy poskytnout své poznatky o hypersenzitivitě lidem, kteří s touto dispozicí žijí, aby mohli prožít vyrovnanější a spokojenější život.

2.1.1.2 Intence

Záměrem vysilatele je informovat čtenáře o tom, co to hypersenzitivita je, jak se projevuje a dotýká především maminek s malými dětmi. Jak sama autorka v předmluvě uvádí, publikace zároveň může sloužit také jako pracovní kniha, která přináší různé tipy a nápady k zamyšlení, jak sama sobě lépe porozumět, jak se s různými situacemi lépe vypořádat a celkově žít v souladu se svými specifickými potřebami.

2.1.1.3 Příjemce

Zamýšlenými příjemci originálu jsou primárně hypersenzitivní ženy, které již jsou matkami nebo se jimi plánují stát. Autorka se na ně v textu přímo obrací. Domnívám se však, že sekundárně je kniha určena i pro jejich blízké, aby jejich situaci dokázali lépe pochopit, a dále také pro různé psychoterapeuty a obecně širší veřejnost, která má zájem o psychologická témata. Rozhodně se však nejedná v první řadě o odborníky.

Příjemce cílového textu se sice pohybuje v jiné jazykové a kulturní oblasti, ale vzhledem k tomu, že text nepojednává o ničem výrazně kulturně vázaném (respektive základní hodnoty jsou v rámci zemí střední Evropy velmi podobné, takže se nejedná o nic exotického), při překladu tedy nebude ve větší míře nahrazovat nebo explikovat.

2.1.1.4 Médium

Výchozím textem je několik kapitol z knihy *Hochsensible Mütter*, která vyšla v nakladatelství *SCM Hänssler* a to zároveň v tištěné podobě i jako e-kniha – já jsem pro účely této bakalářské práce používala její elektronickou verzi. Nakladatelství *SCM Hänssler* spadá pod německou křesťanskou nadaci *Stiftung Christliche Medien* se sídlem ve Wittenu a má za cíl šířit křesťanské poselství, podporovat lidi ve víře, přinášet jim konkrétní pomoc a inovativní nápady. V této konkrétní publikaci se aluze na křesťanství projevují pouze v tom smyslu, že kniha implicitně klade důraz na základní křesťanské hodnoty, jako je spokojený rodinný život, a dále také obsahuje několik citátů z Bible. Kniha je dostupná v běžných kamenných i internetových knihkupectvích.

Překlad (tedy samozřejmě nejen vybrané kapitoly) by mohl mít taktéž podobu tištěné či elektronické knihy. Vydat by ho mohlo nějaké české nakladatelství, které se zaměřuje na odbornou a populárně naučnou literaturu, jako je např. *Grada*. Kapitoly, které zde

předkládám, by mohly posloužit jako ukázka, kterou by bylo možné nakladatelství zaslat ke zvážení.

2.1.1.5 Doba vzniku textu

Poprvé publikace vyšla v roce 2013. Autorka knihu napsala v průběhu roku 2012, nápad v ní ale postupně zrál, jak sama zmiňuje v předmluvě, od té doby, co se sama stala matkou, čili sedmnáct let. Časový rozestup mezi originálem a překladem je sedm let. Vzhledem k tomu, že text pojednává o psychologickém tématu, které je obecně platné, nebude ho třeba nijak aktualizovat.

2.1.1.6 Místo vzniku textu

Výchozí text vznikl nejspíš ve Švýcarsku, kde autorka dlouhodobě žije. Sama je ale německé národnosti, publikace je tedy psána standardní německou verzí němčiny a navíc ji vydalo německé nakladatelství.

Místo vzniku překladu je Česká republika. Vzhledem k tomu, že originál není nijak úzce vázaný na původní kulturu (respektive text neobsahuje nic, co by bylo pro českého čtenáře příliš vzdálené nebo nesrozumitelné), nebude třeba text lokalizovat, substituovat reálie ani explikovat – presupozice čtenáře výchozího a cílového textu jsou téměř stejné.

2.1.1.7 Motiv vzniku textu

Autorka se tématu věnuje dopodrobna již celou řadu let, přičemž se postupně zaměřuje na různá podtémata – tentokrát tedy přišly na řadu hypersenzitivní maminky. Knihu o nich napsala jako jednu z prvních v řadě, neboť sama touto životní zkušeností prošla. Své poznatky tak chtěla předat dalším ženám, které jsou v podobné situaci. Kniha nevznikla k žádné konkrétní příležitosti.

Následující tři kapitoly stojí mimo model Christiane Nordové.

2.1.1.8 Recepce tématu v České republice

V současnosti existuje o hypersenzitivitě na českém trhu celá řada knih od různých autorů. Ze zahraničních se jedná například o knihu americké psychiatricky Judith Orloffové *The Empath's Survival Guide: Life Strategies for Sensitive People*, 2017 (česky vyšla jako *Průvodce pro vysoce citlivé lidi – Jak prožít šťastnější a vyrovnanější život*, 2018). Dále např. knihy od německého autora Rolfa Sellina *Wenn die Haut zu dünn ist: Hochsensibilität*, 2011 (*Hypersenzitivní lidé mezi námi*, 2016), *Bis hierher und nicht weiter*, 2014 (*Blíž tě nepustím*, 2019). V českém prostředí se tímto tématem zabývá například zážitková pedagožka Alena

Wehle, která pořádá různé semináře a kurzy, kde učí hypersenzitivní lidi se svou dispozicí pracovat, a napsala e-knihu *Průvodce vysoce citlivým životem*. Konkrétně o hypersenzitivitě a mateřství žádná dostupná publikace ovšem nepojednává. Domnívám se tedy, že by stálo zato tuto „díru na trhu“ zaplnit.

2.1.1.9 Funkční styl

Jak již bylo zmíněno, text spadá do kategorie populárně naučné literatury, kterou Čechová (2008, s. 210) řadí k funkčnímu stylu odbornému. Že jde o podtyp populárně naučný, se projevuje tak, že odborné téma je přiblíženo laickému publiku díky dobře srozumitelnému stylu, nepříliš odborné slovní zásobě a téma ilustrují situace z každodenního života, které si každý dovede představit. Text dále vykazuje také některé známky prostěsdělovacího a uměleckého stylu.

Prvky uměleckého stylu se projevují především v popisných pasážích, kde se nezdědka vyskytují různá drobná obrazná vyjádření: (*lässt eine Sturzflut von Worten auf ihre Gegnerin niederprasseln* – O 8; *und der Regen kommt Ihnen vor wie die ungeweinten Tränen Ihres Lebens* – O 11; *als würde sie nach einem Strohalm im Meer von Unverständnis und Desinteresse greifen* – O 16). Náznaky prostěsdělovacího stylu lze vidět v některých citacích (*»Das ist eben so, das muss man durch.«* – O 12), v občasném použití neformálních výrazů (*Killersätze*, *Wehwehchen*), klišé (*»Heimchen am Herd«*, *»Kinder, Küche, Kirche«*, *»Rabenmutter«*), lidových frazeologismů (*einen Kloß im Hals spüren*) nebo zkrátka v tématu samotných drobných epizod z každodenního života (cesta na školní bleší trh).

Odpovídající pojmy z německé stylistiky pro tyto tři funkční styly jsou *die Wissenschaftssprache* (jako typické znaky jsou uváděny věcnost, přesnost a nominální charakter textu), *die Alltagssprache* (jíž charakterizuje uvolněnost/nenucenost, emocionalita, subjektivní hodnocení, slangismy, expresivita výrazů, obraznost, humor, zdlouhavost na straně jedné a stručnost na straně druhé) a *die literarische Sprache* (kde jde hlavně o individuální styl autora) (Eroms, 2014, s. 115–131).

2.1.1.10 Funkce textu podle Jakobsona

Daný text má podle Jakobsonova modelu (1995, s. 78–82) především funkci referenční a konativní, částečně také emotivní a fatickou. Referenční funkce se projevuje tak, že nám autorka poskytuje informace získané ze studia o hypersenzitivitě, svého výzkumu, rozhovorů s hypersenzitivními maminkami i vlastních zkušeností. Funkce konativní spočívá hlavně v tom, že se autorka snaží přivést čtenářky k tomu, aby žily v souladu se svými potřebami a

sledovaly svoje pocity a myšlenky – k tomu je mají přivést i explicitně nadepsané podněty k zamyšlení. Emotivní funkce se projevuje tak, že autorka vyjadřuje svůj vztah k tématu, píše i o svých osobních dojmech a zážitcích. Fatickou funkci můžeme pozorovat především v otázkách směřujících na čtenáře (*Haben Sie ähnliche Erfahrungen gemacht? – O 12*).

2.1.2 Vnitrotextové faktory

2.1.2.1 Téma a obsah

Jak už bylo několikrát zmíněno, ústředním tématem nejen překládaných kapitol, ale i celé knihy je hypersenzitivita a to především u maminek – resp. první dvě kapitoly I. oddílu pojednávají o hypersenzitivitě spíše obecně, první kapitola II. oddílu pak o hypersenzitivitě ve vztahu k mateřství.

V předmluvě autorka nastiňuje, jak se ke studiu tohoto tématu dostala a jak tato kniha vznikala. Její součástí je také poděkování lidem, kteří na tomto projektu spolupracovali nebo ji jinak výrazně v životě ovlivnili. Autorka zde také vysvětluje, jakým způsobem lze knihu využívat – jednak jako zdroj informací, jednak jako pracovní knihu.

Ještě před první kapitolou je jakási „úvodní příkladová studie“ s názvem *Ein Dienstagnachmittag im November*, kde je popsána jedna situace ze života hypersenzitivní maminky. Na konci se dozvídáme, že se jedná o zkušenost samotné autorky. Dále zde krátce vysvětluje, v čem spočívá podstata hypersenzitivity, jakým způsobem středoevropská kultura nahlíží na mateřství, a nastiňuje, o čem se dále v knize dočteme.

Následuje první kapitola I. oddílu s názvem *Von der Widerstandskraft der Mimosen*. Autorka tam přirovnává hypersenzitivní lidi k rostlině s názvem citlivka stydlivá a popisuje, jakými způsoby se hypersenzitivita může u různých lidí projevovat. Dále je v této kapitole popsána situace, kdy maminka s dcerou přicházejí na školní bleší trh a maminka se dostane do stavu přestimulovanosti. Následuje znovu popis stejné události, ovšem tentokrát s přístupem, který je v souladu s potřebami hypersenzitivního člověka.

Druhá kapitola I. oddílu se jmenuje *Vier Kriterien*. Přestože je každý hypersenzitivní jedinec jiný, oproti lidem s průměrnou citlivostí se u nich vyskytují čtyři základní ukazatele: úzká komfortní zóna, sklony k přestimulovanosti, dlouhé doznívání podnětů a silně vyvinutá individuální vnímavost.

Dále jsem pro překlad vybrala první kapitolu z II. oddílu s názvem *Das Dilemma der Mutterrolle*. V této kapitole autorka popisuje průběh svého těhotenství a první dny po porodu.

Dává zde do souvislosti hypersenzitivitu a poporodní depresi, vysvětluje, proč je narození dítěte krizová událost života, a píše o tendenci hypersenzitivních lidí klást na sebe přehnané nároky.

2.1.2.2 Presupoze

Vzhledem k tomu, že text pojednává o psychologickém tématu, předpokládá se, že čtenář zná alespoň nejzákladnější psychologické, případně medicínské pojmy, jako jsou např. *Botenstoffen, Reize, Nervenzellen, Nervensystem, Sensibilität, Veranlagung, neurobiologische Verschaltungen im Gehirn, Überstimulation, postnatale Depression* nebo *Glückshormone*. Jedná se však o populárně naučnou publikaci, takže znalost odbornějších termínů se neočekává. Všechny potřebné pojmy a fenomény jsou v knize přístupným jazykem vysvětleny.

Co se týká kulturně vázaných presupozic, nevyskytuje se ve vybraných kapitolách nic vyloženě specificky německého. Snad jedinou výjimkou je okřídlená fráze „*Kinder, Küche, Kirche*“, která má původ už ve vilémovském Německu, nejvíce se rozšířila v 60. a 70. letech 20. století a dodnes ji v Německu zná skoro každý (Paletschek in François, 2001, s. 419). V češtině podobnou frázi nemáme, nicméně konzervativní představu, že žena patří do kuchyně a má se starat o děti, známe též, takže se domnívám, že i neidiomatický překlad „děti, kuchyně, kostel“ bude fungovat. Další drobnou kulturní záležitostí je aluze na Marii, matku Ježíše, jako vzor dokonalé matky, která je však v rámci střední Evropy všem čtenářům perfektně srozumitelná.

2.1.2.3 Výstavba a členění textu

Jak už bylo několikrát zmíněno, pro překlad jsem vybrala několik jednotlivých kapitol – samostatnou předmluvu, jakousi úvodní „příkladovou studii“ (*Ein Dienstagnachmittag im November*), první dvě kapitoly I. oddílu (*I. Grundsätzliche Gedanken zur Hochsensibilität: 1. Von der Widerstandskraft der Mimosen, 2. Vier Kriterien*) a první kapitolu z II. oddílu (*II. Wenn eine hochsensible Frau Mutter wird: 1. Das Dilemma der Mutterrolle*). Všechny kapitoly jsou relativně krátké – dvě v rozsahu dvou normostran, dvě v rozsahu čtyř normostran a jedna lehce delší v délce osmi normostran.

Celkově má kniha 208 stran a skládá se ze čtyř oddílů. První tři oddíly jsou delší – mají devět, osm a šest kapitol, čtvrtý je krátký, jedná se pouze o jakýsi doslov.

2.1.2.4 Nonverbální elementy

Text originálu je psán klasickým patkovým písmem, nadpisy jsou psány jiným, bezpatkovým fontem a větším písmem. Nadpisy v e-knize fungují zároveň jako hypertextové odkazy, které vrací čtenáře zpět na obsah knihy a naopak – při kliknutí na položku v obsahu se dostaneme k příslušné kapitole. U každého názvu kapitoly vlevo je malý černobílý obrázek motýla, u názvů oddílů větší obrázek motýla s rostlinou, barevné obrázky motýlů jsou i na obálce knihy. Krom toho nejsou v knize žádné ilustrace ani jiné grafické materiály.

Při překladu jsem použila pro veškerý text standardní patkové písmo, názvy kapitol jsem napsala tučně a názvy oddílů tučně a větším písmem. Finální podobu překladu by beztak určilo nakladatelství.

2.1.2.5 Lexikum

Z lexikálního hlediska je překládaný text poměrně pestrý. Kromě běžné slovní zásoby se zde objevují lehce odborné výrazy či alespoň pojmy z oblasti psychologie, příp. medicíny, jako jsou: *hochsensible Veranlagung, Hochsensibilität, Wahrnehmungsfähigkeit, Empfindlichkeit, emotional ansprechbar, überreizt, Reize, Botenstoffen, Nervenzellen, Nervensystem, Überstimulation* nebo *Hormonhaushalt*. Dále se v textu vyskytují také výrazy neformální (*ausrangieren, sich breitmachen, Sprösslinge, Kampfhennen, Gewusel, anpacken, klappen*), včetně zdobnělin (*Fingerchen, Wehwehchen, Lätzchen*), ale i výrazy knižní (*des Deutschen mächtig, hadern, Wankelmut, überquellen*). Objevuje se tam i jedno slovo z mysliveckého slangu – *Geschleppe*.

V textu se také hojně vyskytují kompozita, která bude při překladu třeba rozvolnit. Většinou se jedná o kompozita bez spojovníku (např. *Entstehungsgeschichte, Sekundenbruchteile, Interpretationsmöglichkeiten, Heißhungerattacke, Temperaturschwankung, Parkplatzsuche, Wohlfühlbereich*), jen výjimečně se spojovníkem (*Ein-Zimmer-Appartement, Tsunami-Welle*). V textu se objevují i adjektivní kompozita, jako např. *berührungsempfindlich, richtungsweisend, lebensbestimmend* nebo *hochsensiblen gerecht*.

Dále je ve výchozím textu použito několik anglicismů, jako např. *Brainstorming, Inputs, Bobbycar, E-Mails, Baby, Interviews* a slangové kompozitum s jedním anglickým komponentem *Killersätze*. Jedná se však o výrazy, které již v němčině poměrně zdomácněly, nejsou to žádné ad hoc výpůjčky.

V textu se vyskytuje rovněž poměrně velké množství obrazných vyjádření, frazeologismů a idiomatických spojení. Mezi obrazná vyjádření patří např. *wie von einer Tsunami-Welle*

überschwemmt, lässt eine Sturzflut von Worten niederprasseln, wie Gewitter im Kopf, mit hechelnder Zunge, mezi frazeologismy např. einen Kloß im Hals spüren, wie ein rohes Ei behandelt, wie ein roter Faden, wie aus heiterem Himmel, Äpfel mit Birnen vergleichen, vor den Kopf stoßen, in Zwickmühlen, unter einen Hut bringen.

Dále v textu najdeme několik verbonominálních vazeb („Funktionsverbgefüge“), jako např. *in Erinnerung bleiben, unter Druck setzen, Ausdruck findet, aus dem Blick geraten, aufs Spiel setzen, sich Gedanken machen, an Grenzen stoßen*, která bude většinou třeba překládat jinými prostředky, neboť čeština tolik verbonominálních vazeb nemá.

2.1.2.6 Syntax

Text je rozmanitý i z hlediska syntaktického. Najdeme zde krátké, jednoduché věty (např. *Ihr Mann arbeitet.* – O 3 / *Die junge Frau sitzt auf der Bettkannte.* – O 2 / *Was brauchen Mütter?* – O 5), výjimečně i větné ekvivalenty (např. *Hinein, hinaus, immer wieder.* – O 1 / *Dazu später mehr.* – O 10 / *Warum?* – O 12).

Mnohem častější jsou ale věty více rozvinuté a výjimkou nejsou ani složitá souvětí s dvojtečkami, středníky nebo vsuvkami v pomlčkách či závorkách. Např.: *Es bedeutet eine Herausforderung für sie, den Kinderwagen zurechtzumachen, die Wickeltasche zu packen (irgendwie quillt ihre immer über, während die von anderen Müttern stets ordentlich und leer zu sein scheinen), den Kleinen anzuziehen (schon das braucht so viel Zeit und Energie, vor allem im Winter) und das Zimmer zu verlassen.* – O 3

Nebo: *Und dann, ohne Vorwarnung oder ein Wort oder auch nur einen Blick in meine Richtung, verließ sie mit ihm das Zimmer und kam – endlos lange für mein Gefühl – nicht wieder.* – O 13

V textu se vyskytují souvětí souřadná (např. *Er hat gerade eine Anstellung in einer großen Firma gefunden und der um Umzug in dieses Land ist geplant.* – O 3) i podřadná (*Im Kontakt mit ihrem Kind versucht sie sich freundlich zu verhalten, obwohl sie eigentlich ständig müde und überreizt ist.* – O 3). Časté jsou vedlejší věty (nejčastějším typem je nejspíš vedlejší věta přívlastková a předmětná), někdy též nahrazené infinitivní konstrukcí (*Ich wünsche jedem Menschen, jemanden wie Judith zu kennen.* – O 2). Někdy je syntaktický vztah vyjádřen slovosledem, jako např. *Wird eine hochsensible Frau Mutter, fließt ihre Veranlagung mit dem gesellschaftlichen Rollenbild zusammen.* – O 4

Věty v souvětí souřadném jsou někdy napojeny asyndeticky, pouze pomocí čárek, jako např.: *Die Ideen, die Sie in diesem Buch wiederfinden, fanden Eingang in meine Vorträge und Seminare, boten Anlass zu Diskussionen im Familien- und Freundeskreis, zeigten sich manchmal widerspenstig, manchmal verlockend und entwickelten sich unter der sorgfältigen Beobachtung des Verlages und mir selbst zu der hier vorliegenden Form.* – O 1

V textu se také místy vyskytují několikanásobné větné členy, např.: *Dazu die vielen, meist fremden, Personen, unterschiedliche Parfums und Kleidungsstile, grelles, buntes Licht oder auch schlecht ausgeleuchtete Ecken, vielleicht noch unbequeme Stühle oder runde Stehtische, an denen Sie sich nicht anlehnen können, taxierende Blicke und niemand, der Sie freundlich anlächelt und willkommen heißt – das alles sind Impulse, die auf Ihr Nervensystem einwirken und dort ihre Wirkung entfalten.* – O 7

Při překladu se budu snažit zachovat členění vět podle originálu. Vzhledem k tomu, že se jedná o populárně naučnou literaturu a médium cílového textu zůstává stejné jako u textu výchozího, tj. tištěné, není třeba věty ve větší míře dělit a zjednodušovat. Složitá souvětí budu rozdělovat pouze v případě, kdy by jejich zachování vedlo k nesrozumitelnosti (příklady viz níže).

2.1.2.7 Suprasegmentální prvky

Jak už bylo řečeno, v textu se hojně vyskytují složitá souvětí se středníky, dvojtečkami, závorkami, pomlčkami či prostými čárkami. Dalšími použitými suprasegmentálními prvky jsou uvozovky (dvojitě boční) a kurzíva. Uvozovky slouží kromě vyznačení přímé řeči, která se však ve vybraných kapitolách vyskytuje zcela minimálně (snad jen v případě: *antwortet sie mit einem einzigen Wort: »Grässlich!«*), k vyznačení citace odborníků, od níž se autorka lehce distancuje (*»emotional ansprechbar«*), uvedení neformálního výrazu (*den betroffenen Pflanzenteil »einklappt«*), označení lidových klíšé (*»Heimchen am Herd«, »Rabenmutter«*), zdůraznění slova (*die Rolle »Frau« oder »Mann«*), citování „vět, které se říkají“ (*»Das ist nun einmal so«, »Wenn du Kinder hast, dann kannst du eben einfach nicht mehr das tun, was du willst.«*) nebo mají metatextovou funkci (*als »Mimose« bezeichnet*).

Poměrně častým interpunkčním znaménkem je také otazník – v textu se vyskytuje relativně velké množství otázek směřovaných na čtenáře. Př. *Wie geht es Ihnen, wenn Sie dieses Beispiel lesen? Können Sie spüren, wie sich Ihr Herz beschleunigt?* – O 8

Kurzíva je v textu užita v případě citátu od Baudelaira (viz níže), jako náhrada intonace (*dass ich es wirklich verstand; dass Sie immer stark empfinden; es ist für jeden hochsensiblen*

Menschen möglich), dále pro uvedení a zdůraznění pojmů zavedených samotnou autorkou (*schmale Komfortzone, Neigung zur Überstimulation, im langen Nachhallen, stark ausgeprägte individuelle Wahrnehmungsfähigkeit*).

Na konci kapitoly *Das Dilemma der Mutterrolle* se také objevuje samostatný odrážkový seznam s otázkami k zamyšlení.

2.2 Překladatelská metoda a postupy

Předtím, než přejdu k popisu konkrétních překladatelských řešení, bych chtěla nastínit zvolenou překladatelskou koncepci. Jiří Levý (2012, s. 82) rozlišuje v překladu dvě normy – normu překladatelské věrnosti a volnosti. Jako překladatelskou metodu věrnou (doslovnou) označuje pracovní postup překladatelů, jejichž hlavním cílem je přesná reprodukce předlohy, jako překladatelskou metodu volnou (adaptační) takový přístup, kde jde především o krásu, tj. estetickou a myšlenkovou blízkost čtenáři, o to, aby překladem vzniklo původní umělecké dílo české.

Mým cílem je zachovat věcný obsah originálu za použití prostředků, které odpovídají české stylistické normě – čili se budu pohybovat mezi oběma póly tak, aby byla mezi originálem a překladem pokud možno funkční ekvivalence.

Nordová rozlišuje ve své knize *Text Analysis in Translation: Theory, Methodology, and Didactic Application of a Model for Translation-Oriented Text Analysis* (2005, s. 80) překlad dokumentární a instrumentální. Dokumentární překlad dokumentuje komunikaci mezi autorem výchozího textu a příjemcem výchozího textu, zatímco instrumentální překlad je nástrojem, který převádí sdělení autora výchozího textu k příjemci cílového textu. V mém případě se jedná o překlad instrumentální, tzn. že čtenář by neměl vnímat, že nečte originál. Že se jedná o překlad, by měla prozrazovat pouze cizí vlastní jména a prostředí (ani ty však v textu nikterak nedominují).

Levý (2012, s. 12) dále píše o třech překladatelských postupech: překlad sensu stricto (pojmový), substituci za domácí analog a transkripci. Další teoretici překladu pak rozlišují ještě např. transkripci (přepis adaptovaný úzu cílového jazyka), transpozici (nutné gramatické změny v důsledku odlišného jazykového systému), modulaci (změnu hlediska), kalk (doslovný překlad), adaptaci (substituci situace popsané v originále jinou, adekvátní situací), amplifikaci (rozšíření textu), explicitaci (přidání vysvětlující informace), vynechání a kompenzaci (Knittlová, 1995, s. 9). V případě našeho překladu se bude jednat nejčastěji o transpozici a modulaci.

Proces překladu jako takový má podle Levého (2012, s. 50) tyto tři části: pochopení předlohy, interpretace předlohy a její přestylizování. V každé fázi se mohou objevit obtíže – jaké to byly v případě tohoto konkrétního textu a jaká řešení jsem zvolila, bude obsahem následující kapitoly.

Aby byl překlad funkční, je třeba si předem stanovit, za jakým účelem vzniká – to pak usnadňuje rozhodovací proces při řešení konkrétních překladatelských problémů. Tento předkládaný text může hypoteticky posloužit jako ukázka pro nějaké české nakladatelství, které by celou publikaci vydalo v tištěné knižní podobě či jako e-knihu. Bude tedy zachován stejný typ média.

2.3 Překladatelské problémy a strategie řešení

2.3.1 Lexikální rovina

2.3.1.1 Terminologie

Vzhledem k samotnému tématu se v textu vyskytuje větší počet slov s kořenem *sensible/hochsensible*. Bylo tedy třeba si tyto pojmy stanovit. Na základě četby překladů podobných textů a paralelních českých textů jsem se rozhodla překládat *hochsensible/Hochsensibilität* jako *hypersenzitivní (těž vysoce citlivý) / hypersenzitivita*. *Hochsensible* se v textu často vyskytuje také ve formě zpodstatnělého přídavného jména – v takových případech pak bylo třeba doplnit podstatné jméno, jako např. *jedinec* nebo *člověk*. *Nicht-Hochsensible* jsem překládala jako *není hypersenzitivní, průměrně citlivý* nebo *ostatní lidé*, *Sensibilität* jako *senzitivita* nebo *citlivost* a *Normalsensiblen* jako *lidé s normální citlivostí, průměrně citliví lidé a lidé s normální senzitivitou*.

Emotional ansprechbar

V oblasti odborných termínů bylo také oříškem přeložit »*emotional ansprechbar*«, *das Gegenteil von stabil*. Nabízelo se např. „*emočně nevyrovnaná*“, *tedy nestabilní* nebo „*emočně labilní*“, již však bez druhé části, neboť vysvětlovat slovo *labilní* slovem *nestabilní* mi nepřišlo funkční ani stylisticky zdařilé. Nakonec jsem se rozhodla pro druhou variantu, která je dle mého názoru sama o sobě všeřikající.

Sie ist überreizt oder, wie die Fachwelt es bezeichnet, »emotional ansprechbar«, das Gegenteil von stabil. – O 5

Je předrážděná nebo, jak tomu říkají odborníci, „emočně labilní“. – P 10

Überreizt a Überstimulation

Problematické bylo dále adjektivum *überreizt*, které se v textu vyskytuje hned dvakrát. Jeho základním slovníkovým ekvivalentem je *podrážděný*, to se ale hodilo pouze v jednom případě:

*Im Kontakt mit ihrem Kind versucht sie sich freundlich zu verhalten, obwohl sie eigentlich ständig müde und **überreizt** ist.* – O 3

*Se svým dítětem se snaží zacházet přátelsky, ačkoliv je skoro pořád unavená a **podrážděná**.*
– P 9

V druhém případě bylo třeba hledat jiný ekvivalent, protože varianta *podrážděná* by na tomto místě vyvolávala nevhodné asociace.

*Sie ist **überreizt** oder, wie die Fachwelt es bezeichnet, »emotional ansprechbar«, das Gegenteil von stabil.* – O 5

*Je **předrážděná** nebo, jak tomu říkají odborníci, „emočně labilní“.* – P 10

Dále se v textu objevuje poměrně často pojem *Überstimulation*. Na základě čtení paralelních textů s psychologickou tematikou jsem se rozhodla ho překládat jako *přestimulovanost*.

*Unter **Überstimulation** verstehe ich den Zustand, in dem Ihnen alles zu viel wird, Sie nervös und fahrig werden und Ihnen die kleinsten Erfordernisse des Alltags schwerfallen.* – O 11

*Pod pojmem **přestimulovanost** rozumím stav, ve kterém je toho na vás moc, jste nervózní, roztržití a i nejmenší každodenní povinnosti vám připadají obtížné.* – P 15

2.3.1.2 Kompozita

Kompozitum je slovo tvořené ze dvou (nebo více) slovotvorných základů slovotvorným způsobem zvaným kompozice (skládání). Význam kompozita se zpravidla odchyluje od významu motivujících slov, bývá užší. V češtině je kompozit mnohem méně než slov odvozených (CzechEncy, 2020).

Naopak v němčině jsou kompozita velice běžná. Např. namísto českého přívlastku adjektivního nebo substantivního využívá němčina často kompozitum složené ze dvou substantiv (Štícha, 2015, s. 426).

Při překladu jsem tedy německá kompozita převáděla těmito způsoby:

a) jako substantivum a přívlastek shodný:

Kochkünsten – kuchařské umění, Entwicklungsprozess – vývojový proces, Frauenbewegung – feministické hnutí

b) jako substantivum a přívlastek neshodný:

Entstehungsgeschichte – příběh vzniku, im Familien- und Freundeskreis – v kruhu rodiny a přátel, in Sekundenbruchteilen – ve zlomku vteřiny

c) pomocí vedlejší věty:

*Meine eigenen Erfahrungen und diejenigen meiner **Gesprächspartnerinnen** sind in dieses Buch eingeflossen.* – O 1

Tato kniha je protkána mými vlastními zkušenostmi i zkušenostmi žen, s nimiž jsem vedla rozhovory. – P 7

e) jednoslovně:

Widerstandskraft – odolnost, Plüschtier – plyšák, Ratgeberliteratur – příručky, Gummiball – hopík, eine Sturzflut von Worten – proud slov

Jako problematický se ukázal také převod adjektivního kompozita *lebensfreundlich*, které se v textu vyskytuje hned dvakrát. Nakonec jsem se přiklonila k modulaci, tzn. změně hlediska na zobrazovanou skutečnost (Knittlová, 1995, s. 9) a zároveň transpozici (tamtéž).

*Wie können Mütter auf eine **lebensfreundliche** Weise sowohl für sich als auch für ihre Kinder sorgen?* – O 5

*Jak se mohou maminky starat zároveň o své dítě i o sebe **tak, aby se oběma žilo co nejlépe?*** – P 11

*Der konstruktive und **lebensfreundliche** Umgang mit Ihrer Hochsensibilität geschieht dann aber durch die Seele und den Körper.* – O 6

*Aby byl však náš přístup k vlastní hypersenzitivitě konstruktivní a **mohli jsme v životě dosáhnout spokojenosti**, musíme s ní pracovat na úrovni duše i těla.* – P 11

2.3.1.3 Anglicismy

Při překladu anglicismů jsem postupovala dvěma způsoby – u slov, která v češtině taktéž zdomácněla, jsem anglicismus ponechala (*brainstorming, e-mail*), jinde jsem je nahrazovala českými ekvivalenty, jako např. v případě slov *Baby* (*miminko, dítě, děťátko*) a *Bobbycar*

(*odrážedlo*) – zde se navíc jedná i o generalizaci, nahrazení neznámého *propria* (konkrétní značky výrobku) obecnějším apativem (Knittlová, 1995, s. 29).

Inputs jsem přeložila jednou jako *radý* a podruhé jako *tipy* – to je tedy rovněž výpůjčka, ale v češtině již více zavedená. Slovo *interview* sice v češtině také zdomácnělo, raději jsem ale volila za ekvivalent *rozhovor*, protože se s ním syntakticky lépe pracuje a navíc *interview* se v češtině používá spíše v kontextu známých osobností.

*Ich habe eine Reihe von **Interviews** für dieses Buch geführt.* – O 16

*Pro účely této knihy jsem vedla **rozhovor** s řadou lidí.* – P 19

Pro překlad slangového výrazu *Killersätze*, kde se anglicismus vyskytuje jako jeden komponent kompozita, jsem taktéž použila český ekvivalent, přičemž neformálnost slova jsem nahradila ironií.

*»Das haben alle mitgemacht, das ist normal«, [...] und was dergleichen **Killersätze** noch mehr sind.* – O 13

*A takových **moudrých rad** je ještě mnohem více.* – P 16

2.3.1.4 Verbonominální vazby

V originále se vyskytuje též množství verbonominálních vazeb („Funktionsverbgefüge“ – FVG). Helbig a Buscha (2017, s. 68) je definují jako lexikální jednotky, které se skládají z funkčního slovesa (tj. slovesa, které samo o sobě nevyjadřuje přísudek věty) a jmenné části (zpravidla ze substantiva v akuzativu či předložkové vazby). Dohromady tvoří sémantickou jednotku a až společně fungují jako přísudek. Funkční sloveso nese gramatickou funkci a je zcela nebo částečně sémanticky vyprázdněné (vyjadřuje např. obecně stav, změnu stavu nebo konání změny), význam přísudku nese jmenná část FVG (Helbig a Buscha, 2017, s. 68–70). Tyto verbonominální vazby jsou často lexikalizované, nelze je však ztotožňovat s frazeologismy, neboť je stále ještě možné je rozdělit na jednotlivé součásti (Helbig a Buscha, 2017, s. 69).

Čeština tolika verbonominálními vazbami nedisponuje, takže je bylo ve většině případů nutné překládat jinými prostředky, nejčastěji pomocí slovesa.

*Sie werden vielleicht auch **schon die Erfahrung gemacht haben**, als »Mimose« bezeichnet zu werden.* – O 6

*Možná už se vám také někdy **stalo**, že vás někdo nazval „citlivkou“.* – P 11

Eigenschaften können zwar stabil sein, je nach Lebensphase und Situation aber unterschiedlichen Ausdruck finden. – O 5

*Vlastnosti sice můžou být stálé, podle životní fáze a situace se ale mohou **projevovat** různě.* – P 10

2.3.1.5 Vlastní jména

Všechna ženská jména jsem se rozhodla přechylovat, aby se s nimi syntakticky lépe pracovalo – vyskytují se ovšem pouze v předmluvě, kde autorka děkuje různým lidem, kteří na tomto projektu spolupracovali. Z toponym se v textu objevuje pouze jméno švýcarského města *Altstätten*, které nemá etablovaný český název. Ponechávám tedy původní formu.

2.3.1.6 Frazologismy

Podle Čermáka (2007, s. 31) nelze frazém a idiom vymezit jedinou (anomální) vlastností, ať už formální či sémantickou nebo kolokační. Podle nejrozšířenější definice se jedná o ustálené a reprodukovatelné spojení prvků (zvláště slov), jehož význam je (zčásti nebo zcela) neodvoditelný z významu jeho složek, ani toto vymezení však podle Čermáka (2007, s. 31) nevyhovuje všem typům, zavádí tedy definici novou: „Idiom a frazém je jedinečné spojení minimálně dvou prvků, z nichž některý (popř. žádný) nefunguje stejným způsobem v jiném spojení (resp. více spojeních), popř. se vyskytuje pouze ve výrazu jediném (resp. několika málo).“

Čermák (2007, s. 33–36) dále rozlišuje např. frazémy lexikální (formálně jednoslovné lexémy – většinou jde o odvozeniny a kompozita, např. *přestřelit*), kolokační (*mít strejčka*) a propoziční (*To je slovo do pranice*).

Kromě frazémů, které mají přímý český, někdy dokonce doslovný ekvivalent (jako např. *einen Kloß im Hals spüren* – *cítit knedlík v krku*; *Äpfel mit Birnen vergleichen* – *srovnávat jablka s hruškami*) se v textu vyskytují frazeologismy či obrazná vyjádření, která ustálený, idiomatický ekvivalent nemají.

Jednalo se např. o binominály (tzv. *Zwillingsformeln*) *mit Sack und Pack* a *zwickt und zwackt*. Binominál lze podle Čermáka (2007, s. 51) charakterizovat jako „kolokační frazém či idiom, který je složený ze sledu dvou komponentů téhož slovního druhu, někdy i identické formy, má obvykle nominální povahu a je založený na iteraci“. Jeho součástí pojí koordinace či juxtaopozice a mívá neměnný slovosled. Mezi iterovanými komponenty jsou různé sémantické vztahy (např. synonymie, komplementárnost, implikace) a rozmanité vztahy formální (např.

heteronymie, homonymie, aliterace nebo rým) (Čermák, 2007, s. 51–52). Podobné figury se stejným významem v češtině nemáme, při překladu jsem se tedy držela především denotátu a dle kontextu tyto lexémy přeložila jako *s celým tím nákladem a nic netlačí a neškrtí*.

Dále se v textu objevuje klasické německé přirovnání *wie ein roter Faden*, které rovněž nemá přímý český ekvivalent. V tomto případě jsem použila jiný český kolokační frazém, který byl v kontextu funkční, a to *poznávací znamení*.

V případě německého přirovnání *jemanden wie ein rohes Ei behandeln* jsem použila ne tolik idiomatické (v korpusu SYN2015 je jediný výskyt), ale snad srozumitelné obrazné vyjádření *se mnou zacházeli jako s panenkou z porcelánu*.

Frazémy *jemanden vor den Kopf stoßen* a *unter einen Hut bringen* jsem přeložila slovesy *urazit* a *skloubit*.

V němčině častější lexikální frazém *Kampfhennen* (o ženách, které se dokážou vášnivě pohádat) jsem se rozhodla přeložit doslovně (*bojové slepice*), protože se domnívám, že i českému čtenáři to bude srozumitelné, výraz jsem ovšem dala do uvozovek pro zdůraznění nadsázky.

Německý ustálený frazém *offene Ohren für jemanden haben* (ačkoliv i v němčině je mnohem častější singulárová forma *ein offenes Ohr für jemanden haben*) jsem přeložila jako *byly připravené naslouchat*.

Dále bylo třeba vyřešit, jak přeložit německé ustálené fráze (až klišé) „*Heimchen am Herd*“ a „*Kinder, Küche, Kirche*“. V prvním případě jsem se rozhodla pro překlad „*ženuška u plotny*“, v druhém pro „*děti, kuchyně, kostel*“. Sice se v prvním případě ztrácí aluze na překlad názvu stejnojmenného Dickensova románu a v druhém případě aliterace, myslím si ale, že v tomto případě není nutné se je snažit zachovávat – domnívám se, že by takové snahy byly násilné.

2.3.1.7 Citát

Před začátkem první kapitoly je volně vložený citát od Charlese Baudelaira: *Man soll niemandes Sensibilität verachten – eines jeden Sensibilität ist sein Genie* – O 6. Překlad francouzského originálu do češtiny se mi nepodařilo dohledat, vytvořila jsem tedy vlastní překlad: *Nikdo by neměl opovrhovat citlivostí druhého – citlivost je nadání*. Vycházela jsem přitom z této německé verze.

2.3.2 Syntaktická rovina

2.3.2.1 Složitá souvětí

Pokud to bylo možné a nezpůsobovalo to potíže s porozuměním, zachovala jsem členění vět podle originálu. Na některých místech jsem ale dlouhá souvětí pro lepší přehlednost a srozumitelnost rozdělila. Např.:

Die Ideen, die Sie in diesem Buch wiederfinden, fanden Eingang in meine Vorträge und Seminare, boten Anlass zu Diskussionen im Familien- und Freundeskreis, zeigten sich manchmal widerspenstig, manchmal verlockend und entwickelten sich unter der sorgfältigen Beobachtung des Verlages und mir selbst zu der hier vorliegenden Form. – O 1

Informace, které v této knize najdete, jsem prezentovala také na svých přednáškách a seminářích. Jsou to myšlenky, které podněcovaly k diskuzím v kruhu rodiny a přátel, někdy se zdály nepoddajné, někdy zavádějící a vyvinuly se nakonec pod pečlivým dohledem nakladatelství i mě samotné do podoby, kterou máte před sebou. – P 7

Meinen Freundinnen Ulli und Gabriele, die eine nicht-hochsensibel, die andere aber wohl, verdanke ich gute Diskussionen und bin gerührt über die nahezu ständig offenen Ohren, die sie für meine Sorgen und Nöte bei diesem Projekt hatten, sowie für manches Brainstorming bei einem Glas Wein und umsorgt von Ullis Kochkünsten. – O 2

→ *Svým kamarádkám Ulli a Gabriele – jedna není hypersenzitivní, druhá ale ano – děkuji za podnětné diskuze. Moc si vážím toho, že byly téměř neustále připravené naslouchat mým starostem a podporovat mě v krizových momentech při tom, když tento projekt vznikl, a také jsem moc vděčná za těch několik brainstormingů nad sklenkou vína a Ulliným kuchařským uměním. – P 8*

2.3.2.2 Nominální vazby

Pro žánr odborné literatury je typický nominální styl, jehož funkcí je především ekonomičnost vyjádření (Eroms, 2014, s. 145). V našem případě není tento jev tak výrazný, ovšem na několika místech se objevují jmenné řetězce, které slouží k syntaktické kondenzaci (CzechEncy, 2020). Vzhledem k tomu, že němčina má obecně o něco nominálnější charakter než čeština, snažila jsem se tyto kondenzované vazby při překladu rozvolnit, např. pomocí vedlejších vět.

*Ihre vielschichtige Wahrnehmungsfähigkeit hat aber nichts mit Wankelmut oder gar Unstetigkeit zu tun, sondern ist lediglich **Ausdruck einer Vielfalt von Interpretationsmöglichkeiten**, die Sie wahrnehmen können.* – O 11

*Vaše mnohohrstevnatá schopnost vnímání ale nemá nic společného s vrtkavostí nebo dokonce nestálostí, nýbrž jen **ukazuje, jakými rozmanitými způsoby dokážete interpretovat skutečnost**.* – P 15

Trotz der wertvollen Verdienste, welche die Frauenbewegung für das Leben von Frauen erreicht hat, ist aber auch dies ein Ergebnis der feministischen Bewegung:[...]. – O 4

Ačkoliv feministické hnutí vydobylo pro ženy mnoho cenného, přineslo s sebou i toto:[...].
– P 9

2.3.2.3 Interpunkce

Jak už bylo řečeno, v textu se často vyskytují dlouhá souvětí doplněná různými vsuvkami v závorkách, čárkách nebo pomlčkách. Nechybí ani středníky a dvojtečky. Pokud to nebylo nutné, bezdůvodně jsem interpunkční znaménka neměnila, pokud by ale jejich zachování vedlo k horší srozumitelnosti, nahradila jsem je jinými, jednoznačnějšími (nejčastěji šlo o nahrazení čárek pomlčkami) nebo rozdělila souvětí tečkou na dvě věty.

*Sie wollte das Kind und sie hatte den Kleinen **gern, was** war nur los mi ihr?* – O 3

*Dítě chtěla a měla malého **ráda – co** se to s ní jenom dělo?* – P 9

Dále jsem na několika málo místech doplnila uvozovky:

Jedwede Aufregung, auch wenn sie positiv ist, kann zu viel sein. – O 14

*Jakékoliv vzruchy, i když jsou pozitivní, mohou být **„moc“**.* – P 18

2.3.2.4 Slovosled

Pořadí slov ve větě není ani v jednom z jazyků libovolné. V češtině se v zásadě řídí principem aktuálního členění větného (AČV), tzn. že slova ve větě jsou seřazena podle své sdělné hodnoty. Východisko (téma) uvádí skutečnost známou z předchozí souvislosti nebo celkové situace a jádro (réma) přináší informaci novou. Réma je nositelem větného přízvuku. Při normálním, neemocionálním projevu bývá téma na začátku výpovědi a réma na jejím konci (tzv. objektivní slovosled). Postavení některých složek ve větě se však neřídí potřebami AČV, nýbrž jsou podmíněny gramatickou stavbou věty (Povejšil, 1994, s. 258).

V němčině hrají gramaticky podmíněné jevy v slovosledu mnohem větší roli. AČV se v něm uplatňuje jen zčásti. V němčině je také zřetelná tendence k vytváření tzv. větného rámce (Povejšil, 1994, s. 259).

Při překladu tedy často docházelo ke změně slovosledu, aby se plně uplatnily možnosti AČV.

*Und ich durfte noch einmal **Mutter** werden, indem ich dieses Projekt gebar. – O 1*

*A já, tlm, že jsem přivedla na svět tento projekt, jsem měla šanci se ještě jednou stát **matkou**.
– P 7*

*Sie ist **fremd** in dieser Gegend und in diesem Land. – O 3*

*Je tady, v této zemi, **nová**. – P 8*

2.3.3 Stylistická rovina

Problémy na stylistické rovině spočívaly hlavně v tom, že se v originále vyskytuje větší množství frazémů, které v některých případech nemají podobný český ekvivalent (příklady viz kapitola Frazologismy). Pokud čeština odpovídající frazém nebo idiomatické spojení nenabízí, přeložila jsem ho neutrálními prostředky. Nejedná se o umělecký text, takže jsem se nesnažila za každou cenu tyto stylistické nivelizace kompenzovat na jiných místech. Výjimkou je např. následující případ:

*Den Termin zu finden, gestaltete sich **schwierig**, [...]. – O 16*

*Dohodnout se na termínu se ukázalo **jako oříšek** [...]. – P 19*

Aby nevznikl kvůli těmto nivelizacím příliš věcný, stylisticky chudý text, snažila jsem se po celou dobu využívat co nejbohatší slovník. Např.:

*Die Ideen, [...], zeigten sich manchmal **widerspenstig**, manchmal **verlockend** [...]. – O 1*

*Jsou to myšlenky, které [...], někdy se zdály **nepoddajné**, někdy **zavádějící** [...]. – P 7*

2.3.4 Pragmatická rovina

Na úrovni pragmatické roviny bylo třeba především vyřešit, kdo má být v textu osloven. Autorka v originále čtenářům vyká (tedy samozřejmě lépe řečeno oníká – oslovuje zájmenem *Sie*), není tedy zřejmé, zda tím myslí pouze ženy (přece jen kniha pojednává o matkách), nebo i muže. Po dlouhém váhání jsem se nakonec rozhodla čtenářům vykat v singuláru a ženském rodě, neboť kniha cílí především na ženy a vzhledem k tématu, které je spíše osobní, si

myslím, že bude lepší oslovovat jednotlivé čtenářky zvlášť. Pouze v případech, kdy se mluví obecně „o nás všech“, používám generický mužský rod, plurál.

Dále bylo třeba na několika málo místech provést substituci (Knittlová, 1995, s. 9), resp. text mírně exotizovat, aby čtenář věděl, že je řeč o jiné zemi.

*Die eigene Suche nach hilfreicher Literatur für hochsensible Mütter brachte mich zu der Erkenntnis, dass **hier** dringender Bedarf besteht.* – O 1

*Při hledání užitečné literatury pro hypersenzitivní matky jsem zjistila, že je jí v **Německu** zoufalý nedostatek.* – P 7

2.4 Překladatelské posuny

K překladatelským posunům dochází z jazykových a kulturních rozdílů mezi jazykem originálu a překladu. Mohou se, jak píše Popovič (1975, s. 122), objevit jak na makrostylistické (tj. tematická výstavba textu), tak na mikrostylistické rovině textu (tj. jazyková výstavba). V případě mého překladu se jednalo pouze o změny na úrovni mikrostylistické.

Popovič (1975, s. 132) dále rozlišuje posuny nevyhnutelné (konstituční), které jsou dané objektivní skutečností (např. gramatické rozdíly), a individuální (vychází z překladatelova výrazového idiolektu).

2.4.1 Nivelizace

K nivelizaci, tj. stylistickému ochuzování (Popovič, 1975, s. 123) došlo v případě převodu některých frazeologismů, které jsem přeložila neutrálními prostředky. Příklady viz kapitola Frazeologismy.

2.4.2 Intelektualizace

Podle Levého (2012, s. 132) je hlavní snahou překladatele dílo domácímu čtenáři podat formou, která pro něj bude srozumitelná, text tedy nejen překládá, ale také vykládá, tj. zlogičťuje, dokresluje a intelektualizuje. Jako hlavní tři typy intelektualizace uvádí zlogičťování textu, vykládání nedorozumění a formální vyjadřování syntaktických vztahů.

Příklady zlogičťování:

*Die Ideen, die Sie in diesem Buch wiederfinden, **fanden Eingang** in meine Vorträge und Seminare, [...].* – O 1

Informace, které v této knize najdete, jsem prezentovala také na svých přednáškách a seminářích. – P 7

Seit 2004 gibt es deutschsprachige Bücher zum Thema Hochsensibilität. – O 1

V roce 2004 začaly vycházet německojazyčné knihy o hypersenzitivitě. – P 7

Příklady vykládání nedořečeného:

In einer perfekten Welt würde ich alle namentlich und ausführlich erwähnen. – O 1

Kdybych žila v ideálním světě, všechny bych jmenovitě zmínila a věnovala jim dostatek prostoru. – P 7

Haben Sie sich vor einer Stunde noch wohlgefühlt mit dem Alleinsein, Ihrer Kuschedecke und dem strömenden Regen vor den Fenstern, [...]. – O 9

Ještě před hodinou jste se cítila dobře sama, když jste seděla zachumlaná v dece u okna a dívala jste se, jak venku prší, [...]. – P 15

2.4.3 Vynechávka

Z jazykových, literárních či kulturních důvodů může někdy dojít k tomu, že v překladu něco ztratí nebo přibude. Důležité však je, aby zůstal zachován invariant (jádro) výpovědi (Popovič, 1975, s. 118).

V následujícím případě jsem se rozhodla vypustit *Dienstag* a to z toho důvodu, že čeština nemá možnost vytvářet podobná kompozita a víceslovný překlad by potom byl zbytečně dlouhý, vzhledem k tomu, že jde o nadpis. Navíc to, že se jednalo o úterý, v textu není nikterak relevantní a na malém prostoru by bylo příliš mnoho časových údajů.

Ein Dienstagnachmittag im November – O 2

Jedno_____listopadové odpoledne – P 8

V dalším případě jsem vypustila jedno ze tří adjektiv, neboť předchozí dvě adjektiva význam dostatečně pokryjí a snažit se za každou cenu zachovat tři mi nepřišlo stylisticky vhodné.

Jedes Buch hat seine ganz eigene, unverwechselbare und individuelle Entstehungsgeschichte. – O 1

Každá kniha má svůj vlastní, nezaměnitelný_____příběh vzniku. – P 7

V některých případech došlo k výpustce z toho důvodu, že je mezi jazyky vztah konvergence (Knittlová, 1995, s. 10), tzn. že dvěma různým slovům v němčině odpovídá v češtině slovo jediné. Jako např. v případě slov *Krabbelkind* a *Kleinkind* – *batole*.

*Kaum sind wir geboren, mutieren wir vom Säugling zum **Krabbelkind**, dann zum **Kleinkind**.*

– O 15

*Sotva se narodíme, měníme se z kojence na **batole** _____.* – P 18

2.4.4 Přidávání

Na začátku první kapitoly autorka připodobňuje hypersenzitivního člověka k rostlině s německým názvem *Mimose*. V češtině tomuto slovu odpovídá jméno *citlivka*, přičemž v obou jazycích mají tyto výrazy stejné konotace. Já jsem se však rozhodla při překladu doplnit ještě druhové jméno *stydlivá*. Jsem přesvědčená, že je v češtině častější udávat u rostlin obě jména, navíc v tomto případě druhé jméno přináší ještě další významový aspekt, který se do kontextu hodí.

*Wenn wir uns hier mit dem Thema Hochsensibilität beschäftigen, dann liegt der Vergleich mit einer Pflanze nahe, die für ihre Empfindlichkeit bekannt ist: der **Mimose**.* – O 6

*Nyní, když se zabýváme tématem hypersenzitivity, se nabízí srovnání s rostlinou, která je známá svou citlivostí: **citlivka stydlivá**.* – P 11

Další příklad přidávání:

*[...]: Die Entscheidung zur Mutterschaft fordert **Konsequenzen** [...].* – O 3

*[...] rozhodnutí stát se matkou má své **nevyhnutelné následky** – [...]* – P 9

3 Závěr

Cílem této práce bylo vytvořit funkčně ekvivalentní překlad vybraných kapitol z populárně naučné knihy *Hochsensible Mütter*, provést překladatelskou analýzu výchozího německého textu, představit překladatelskou metodu, nastínit překladatelské problémy, které při překladu vyvstaly, a popsat překladatelské posuny, ke kterým došlo.

Většina problémů se vyskytla na úrovni lexika – v textu se objevují jak odborné termíny z oblasti psychologie, tak slova z neformálního rejstříku a také větší množství obrazných vyjádření a frazémů, které ne vždy měly odpovídající český protějšek. Chybějící ekvivalenty jsem někdy nahrazovala jinými českými idiomatickými spojeními, jindy jsem pro překlad využila neutrálnější prostředky. Vzhledem k tomu, že se nejednalo o umělecký, ale populárně naučný text, nebylo nezbytné za každou cenu frazeologismy zachovávat. Aby však celkově nebyl překlad stylisticky chudý, snažila jsem se využívat co nejširší slovní zásobu.

Obtíže místy působila také dlouhá souvětí s různými vsuvkami. Pokud to bylo možné a nepůsobilo potíže s porozuměním, ponechala jsem členění vět dle originálu. Na několika místech jsem však pro větší srozumitelnost souvětí rozdělila.

Celkově mě překládání vybraného textu bavilo, zjistila jsem, že mi tento žánr vyhovuje – člověk se něco nového dozví, má možnost čtenáři zprostředkovat informace, které mu mohou pomoci, a zároveň má i prostor pro trochu kreativity. Výhodou bylo, že jsem se s tématem již dříve z osobního zájmu setkala a měla předem načtené paralelní texty. Při psaní komentáře jsem využívala základní překladatelské příručky (Nordová, Levý, Popovič, aj.) a též jsem přitom zúročila znalosti a materiály z kontrastivních předmětů.

Byla bych ráda, kdyby tento překlad našel reálné uplatnění, a podobně jako samotná autorka výchozího textu doufám, že alespoň trochu přispěje k tomu, aby se hypersenzitivním lidem (nejen maminkám) dostalo ve společnosti většího pochopení.

4 Seznam použité literatury a zdrojů

4.1 Primární zdroj

SCHORR, Brigitte, 2013. *Hochsensible Mütter*. Holzgerlingen: SCM Hänssler. ISBN 978-3-7751-7149-6.

4.2 Sekundární zdroje

4.2.1 Tematická literatura

Alena Wehle [online], 2014. [cit. 2020-04-20]. Dostupné z: <https://www.alenawehle.cz/>

Brigitte Küster [online], 2020. [cit. 2020-07-05]. Dostupné z: <https://brigitte-kuester.com/>

FRANÇOIS, Etienne; SCHULZE, Hagen, 2001. *Deutsche Erinnerungsorte, Band 2*. München: Beck. ISBN 3-406-47223-0

Hochsensibel leben [online]. [cit. 2020-07-05]. Dostupné z: <http://www.hochsensibel-test.de/brigitte-kuester-schorr/>

4.2.2 Lingvistické a translatologické příručky

ČECHOVÁ, Marie; KRČMOVÁ, Marie; MINÁŘOVÁ, Eva, 2008. *Současná stylistika*. Praha: NLN, Nakladatelství Lidové noviny. ISBN 978-80-7106-961-4.

ČERMÁK, František, 2007. *Frazeologie a idiomatika česká a obecná: Czech and general phraseology*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1371-0.

EROMS, Hans-Werner, 2014. *Stil und Stilistik: Eine Einführung*. 2. přepracované a rozšířené vydání. Berlin: Erich Smidt Verlag.

HELBIG, Gerhard; BUSCHA Joachim, 2017. *Deutsche Grammatik: Ein Handbuch für den Ausländerunterricht*. München: Klett-Langenscheidt.

JAKOBSON, Roman, 1995. *Poetická funkce*. Jinočany: H & H.

KNITTLOVÁ, Dagmar, 1995. *Teorie překladu*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 80-7067-459-8.

LEVÝ, Jiří, 2012. *Umění překladu*. 4., upr. vyd. Praha: Apostrof. ISBN 978-80-87561-15-7.

NORD, Christiane, 1995. *Textanalyse und Übersetzen*. 3. vydání. Heidelberg: Julius Groos Verlag.

NORD, Christiane, 2005. *Text Analysis in Translation: Theory, Methodology, and Didactic Application of a Model for Translation-Oriented Text Analysis*. 2. vydání. Amsterdam – New York: Rodopi B.V. ISBN 90-420-1808-9

POPOVIČ, Anton, 1975. *Teória umeleckého prekladu*. Bratislava: Tatran.

POVEJŠIL, Jaromír, 1994. *Mluvnice současné němčiny*. 3. vyd. Praha: Academia. ISBN 80-200-0076-3.

ŠTÍCHA, František, 2015. *Česko-německá srovnávací gramatika*. Praha: Academia. ISBN 978-80-200-2378-0.

4.2.3 Internetové slovníky a jazykové příručky

BOZDĚCHOVÁ, Ivana; WAGNER Roland, 2017. KOMPOZITUM. *CzechEncy: Nový encyklopedický slovník češtiny* [online]. [cit. 2020-07-29]. Dostupné z: <https://www.czechency.org/slovník/KOMPOZITUM>

Český národní korpus – InterCorp – němčina, čeština [online]. Verze 12. Ústav Českého národního korpusu FF UK, Praha [cit. 2019-12-15–2020-07-20]. Dostupné z: <https://www.korpus.cz/>

Český národní korpus – SYN2015. 2015. Ústav Českého národního korpusu FF UK, Praha. [cit. 2019-12-15–2020-07-20]. Dostupné z: <https://www.korpus.cz/>

Duden [online], 2020. Bibliographisches Institut [cit. 2019-12-15–2020-07-20]. Dostupné z: <https://www.duden.de/woerterbuch>

DWDS – Digitales Wörterbuch der deutschen Sprache [online]. [cit. 2019-12-15–2020-07-20]. Berlin-Brandenburgischen Akademie der Wissenschaften. Dostupné z: <https://www.dwds.de/>

Internetová jazyková příručka [online], 2020. Jazyková poradna ÚJČ AV ČR [cit. 2019-12-15–2020-20-7]. Dostupné z: <https://prirucka.ujc.cas.cz/>

Lingea: Německo-český praktický slovník – verze 6.0 [online], 2017. Lingea [cit. 2019-12-15–2020-07-20]. Dostupné z: <https://slovníky.lingea.cz/nemecko-cesky>

Linguee: Česko-německý slovník a vyhledávač překladů [online], 2020. Kolín nad Rýnem: DeepL [cit. 2020-07-28]. Dostupné z: <https://www.linguee.com/>

6 Přílohy

6.1 Text originálu